

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
----------------------	----------

1 Gesundheitssportart Walking	11
---	-----------

1.1 Was ist Walking?	11
------------------------------	----

1.2 Walking, Ausdauersport und Gesundheit	11
---	----

1.3 Die gesundheitlichen Wirkungen von Walking	13
--	----

1.3.1 Wirkungen von Walking auf den Bewegungsapparat	13
---	----

1.3.2 Wirkungen von Walking auf das Herz-Kreislauf-System...	14
--	----

1.3.3 Wirkungen von Walking auf Risikofaktoren bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen	17
---	----

1.3.4 Wirkungen von Walking auf den Stoffwechsel	18
--	----

1.3.5 Mit Walking gegen den Alltagsstress	20
---	----

2 Gesundheitscheck für das Walking	23
--	-----------

2.1 Risikocheck	24
-------------------------	----

2.2 Wann Sie unbedingt walken sollten	25
---	----

2.3 Wann Sie erst nach Rücksprache mit dem Arzt walken dürfen	26
--	----

3 Die Walking-Technik	27
---	-----------

3.1 Die Körperhaltung beim Walking	29
--	----

3.2 Abrollen der Füße und Schritttechnik	29
--	----

3.3 Aktive Unterstützung durch die Arme	31
---	----

3.4 Schritttempo, -frequenz und -länge	31
--	----

3.5 Die Atemtechnik	31
-----------------------------	----

4 Die Ausrüstung	35
------------------------------------	-----------

4.1 Kleidung	35
----------------------	----

4.2 Schuhe	36
--------------------	----

4.3 Accessoires	37
-------------------------	----

4.4 Trainingsmittel	37
-----------------------------	----

4.5 Auswahl des Geländes	39
----------------------------------	----

4.6 Der Untergrund	39
----------------------------	----

5 Walking-Training	41
--------------------------------------	-----------

5.1 Herzfrequenz und Walking-Tempo	41
--	----

5.1.1 Messung der Herzfrequenz	46
--	----

5.2	Intensität und Dauer	49
5.3	Trainingshäufigkeit	49
5.4	Auf- und Abwärmen	50
5.4.1	Das kleine Aufwärm-Einmaleins	50
5.4.2	Methoden des Beweglichkeitstrainings	51
5.4.3	Abwärmen	53
5.5	Persönlicher Trainingsplan	55
5.6	Wetter und Walking	56
6	Kontrolle und Steuerung des Walking-Trainings ...	59
6.1	Belastung und Regeneration	60
6.2	Warnsignale des Körpers	61
6.3	Der Walking-Test	62
6.3.1	Vorbereitungen	64
6.3.2	Durchführung	68
6.3.3	Auswertung	68
7	Walking-Programme	71
7.1	Aufwärmprogramm Walking	71
7.2	Walking-Programm für Anfänger	83
7.3	Walking-Programm für Fortgeschrittene	84
7.4	Walking-Programm für Könner	85
8	Walking für spezielle Zielgruppen	87
8.1	Walking für Ältere (ab 70 Jahre)	87
8.2	Walking für Übergewichtige	89
8.3	Walking bei Rheuma	91
8.4	Walking bei degenerativen Erkrankungen der Gelenke (Arthrosen)	93
8.5	Walking-Programm für Diabetiker	96
8.6	Walking in der Schwangerschaft	102
8.7	Walking bei Osteoporose	103
8.8	Walking bei koronaren Herzerkrankungen	103
8.9	Walking bei Venenerkrankungen	104
9	Walking und Ernährung	107
10	Tipps für den Walking-Könner	113
10.1	Walking-Training mit Zusatzgewichten	113

10.2	Walking-Training in schwerem Gelände (Hill-Walking)	114
10.3	Nordic-Walking	115
10.4	Body-Walking (meditatives Walking).	116
11	Walking-ABC vom Olympiasieger im Gehen (Race-Walking), Hartwig Gauder	119
12	Informationen rund ums Walking	127
12.1	Adressen, die weiterhelfen.	127
12.2	Literatur.	128
12.3	Medien und Hilfsmittel.	128
12.4	Abbildungsverzeichnis	129
12.5	Bildnachweis.	131