

Inhaltsverzeichnis

	<i>Seite</i>
<i>Vorwort</i>	7
I. <i>Jogging-Spezialschuhe</i>	9
1. Sportverletzungen durch schlechte Jogging-Schuhe	9
2. Das neue Zauberwort: Biomechanische Jogging-Schuhe	10
3. Wie gut ist welcher Schuh?	19
Ergebnisse der »Stiftung Warentest«	
4. Darauf sollten Sie beim Kauf von Jogging-Schuhen besonders achten	23
5. Neue Topmodelle für den Profi	26
II. <i>Jogging-Textilien</i>	31
1. Einführung in die Problemstellung	31
2. Sportmedizinische Anforderungen an Jogging-Textilien	31
a. Wärmesteuerung beim Menschen	31
b. Thermophysiologische Wirkung der Sportkleidung	34
c. Hautsensorische Wirkung von Jogging-Textilien	38
3. Natur- oder Chemiefaser — was ist nun wirklich besser?	39
III. <i>Jogging-Meßgeräte</i>	51
1. Zeitmessung	51
2. Herkömmliche Pulsmessung	51
3. Zeitgemäße Pulsmessung mit Digital-Pulsmeter	52
4. Time-Printer	60
IV. <i>Spezielles Jogging-Zubehör</i>	62
1. Den sinnvollen Helfer vom sinnlosen Spielzeug unterscheiden!	62
2. Augenschutz	63
3. Gelenk-Bandagen	63
4. Heimtrainer	64
5. Isotonische Getränke	66
6. Jogging-Tagebücher	68
7. Kompaß	71
8. Reflektoren	71
9. Stille Wässer	73
10. Stirnband	74
11. Tetanus-Impfaß	75
12. Trinkgurt	75

V. Sachliteratur für den Jogger	76
1. Fachbücher	77
a. wissenschaftlich	77
b. populärwissenschaftlich	78
c. unterhaltsam und heiter	80
2. Fachzeitschriften	80
3. Info-Broschüren	82
VI. Jogging-Tabellen	86
1. Ausrüstung	86
a. Kosten-Übersicht	86
b. Jogging-Schuhe: Anforderungen	87
c. Jogging-Textilien: Anforderungen	88
d. Pulsmeter: Kriterien	89
2. Sportmedizinisch effektives Training	90
a. Ausdauersportarten: Vergleich der gesundheitlichen Wertigkeit	90
b. Trainings-Steuerung: Richtwerte	91
c. Trainingseinheiten: Möglichkeiten der Wochen-Verteilung	92
d. Witterung und Klima: Wie man sich darauf einstellt	93
e. Überlastungs-Erscheinungen: Die richtigen Reaktionen	95
3. Laufstrecken	96
a. Vermessung: Methoden	96
b. Untergrund: Vergleich	97
c. Reibungswiderstand: Vergleich	99
4. Laufleistung	100
a. Konditionstest	100
b. Leistungskontrolle	101
c. Zeit-Richtwerte am Beispiel des 5000-m-Geländelaufs	102
Zum Verfasser	103