

# Inhalt

<b>Einleitung .....</b>	<b>8</b>
<i>Kapitel 1:</i>	
<b>Die Run Walk Run®-Methode führt uns zurück zu unseren Wurzeln .....</b>	<b>12</b>
<i>Kapitel 2:</i>	
<b>Die Run Walk Run®-Methode nach Galloway .....</b>	<b>14</b>
<i>Kapitel 3:</i>	
<b>Sind Sie ein echter Läufer, wenn Sie Gehpausen machen? .....</b>	<b>18</b>
<i>Kapitel 4:</i>	
<b>Die Grundprinzipien der Run Walk Run®-Methode .....</b>	<b>24</b>
<i>Kapitel 5:</i>	
<b>Die psychischen Vorteile der Run Walk Run®-Methode .....</b>	<b>28</b>
<i>Kapitel 6:</i>	
<b>Wie kann die Run Walk Run®-Methode zur Verletzungsprophylaxe beitragen? .....</b>	<b>32</b>
<i>Kapitel 7:</i>	
<b>Der Testlauf über die „Magische Meile“ als Grundlage der Run Walk Run®-Strategie .....</b>	<b>36</b>
<i>Kapitel 8:</i>	
<b>Die Festlegung der richtigen Run Walk Run®-Strategie .....</b>	<b>46</b>

*Kapitel 9:*  
**Wie man die Gehpausen kontrolliert.....52**

*Kapitel 10:*  
**HOCH VON DER COUCH:  
Die Run Walk Run®-Methode für Anfänger .....56**

*Kapitel 11:*  
**Lauftechnik – Gehpausen fördern  
die Entwicklung einer ökonomischen Bewegungstechnik.....64**

*Kapitel 12:*  
**Gehtechnik .....68**

*Kapitel 13:*  
**Wechseltraining: Fließender Übergang Gehen/Laufen .....72**

*Kapitel 14:*  
**Problemlösung durch Anpassung  
der Run Walk Run®-Methode .....78**

1. Belastungsbedingte Schmerzen und Beschwerden ..... 79

2. Laufen während einer Verletzung ..... 81

3. Run Walk Run®-Anpassungen  
zur Vermeidung von Verletzungen ..... 85

4. Rehabilitation nach einer Verletzung/Krankheit ..... 86

5. Hitze ..... 91

6. Hügel ..... 92

7. Wie man dem ursprünglichen Plan wieder aufnimmt..... 94

8. Schwerere Läufer ..... 97

9. Ältere Läufer ..... 99

10. Geher, die in Rennen schneller werden wollen.....101

11. „Außer Gefecht?“ Nie wieder! ..... 102

<i>Kapitel 15:</i> <b>Schneller laufen mit der Run Walk Run®-Methode .....</b>	<b>104</b>
<i>Kapitel 16:</i> <b>Wettkampfsimulation.....</b>	<b>108</b>
<i>Kapitel 17:</i> <b>Wie Sie Anpassungen vornehmen.....</b>	<b>112</b>
<i>Kapitel 18:</i> <b>Motivationsstrategien bei Verwendung der Run Walk Run®-Methode .....</b>	<b>116</b>
<i>Kapitel 19:</i> <b>Erfahrungsberichte.....</b>	<b>124</b>
<i>Kapitel 20:</i> <b>Varianten der traditionellen Run Walk Run®-Intervalle .....</b>	<b>146</b>
<i>Kapitel 20:</i> <b>Produkte zur Unterstützung des Laufens .....</b>	<b>150</b>
<b>Register.....</b>	<b>160</b>
<b>Beteiligte und Bildnachweis .....</b>	<b>162</b>