

INHALT

- 6 VORWORT

- 8 WAS WALKING BEWIRKT
- 10 Was ist Power-Walking?
- 12 Warum Power-Walking?

- 16 BEVOR SIE BEGINNEN
- 18 Die richtigen Schuhe
- 24 Die richtige Bekleidung
- 28 Grundausrüstung

- 30 WALKEN SIE LOS!
- 32 Wie fit sind Sie?
- 36 Schritt für Schritt
- 38 Streckenplanung
- 40 Haltung und Atmung
- 42 Technik für Beine und Füße
- 44 Technik für die Arme
- 46 Koordination der Bewegungen
- 48 Häufige Fehler

- 50 DEHNEN UND KRÄFTIGEN
- 52 Warum dehnen und kräftigen?
- 54 Beide Beine dehnen
- 55 Das gestreckte Bein dehnen
- 56 Den Ball rollen
- 57 Die Brücke
- 58 Ball-Crunch
- 59 Superman
- 60 Dehnen des Oberkörpers
- 64 Dehnen des Unterkörpers
- 66 Dehnen des ganzen Körpers
- 68 Vor und nach dem Walken
- 72 Warm-up und Cool-down
- 73 Dehn- & Kräftigungsübungen

- 74 INNERE KRAFT, ÄUSSERE STÄRKE
- 76 Die Kraft des Atems
- 78 Positiv denken
- 80 Herausforderungen annehmen
- 82 Achtsam walken

- 84 Wasser
- 86 Gesunde Ernährung
- 88 Vitamine und Mineralstoffe
- 90 Fitnesskost

- 92 WALKING SPEZIELL FÜR SIE
- 94 Sich Zeit für Walking nehmen
- 96 Allein, zu zweit, in der Gruppe?
- 98 Walken zum Abnehmen
- 100 Walking und Schwangerschaft
- 102 Walking mit Kindern
- 104 Walken für den guten Zweck
- 106 Walking als Wettkampfsport

- 108 DRAUSSEN UNTERWEGS
- 110 Walking auf der Straße
- 112 Walking im freien Gelände
- 114 Walking bei jedem Wetter
- 116 Sicherheit

- 118 PFLEGE FÜR DEN KÖRPER
- 120 Körperbewusstsein
- 122 Pediküre
- 124 Fußmassage
- 126 Verletzungsfrei bleiben

- 132 TRAININGSPROGRAMME
- 134 Cross-Training
- 140 Anfänger
- 146 Fortgeschrittene Anfänger
- 152 Fortgeschrittene
- 158 Kurzstrecke
- 164 Halbmarathon
- 170 Marathon
- 176 Abnehmen
- 182 Extrem

- 188 Nützliche Adressen
- 190 Register
- 192 Dank