

INHALT

6	VORWORT	84	Wasser
8	WAS WALKING BEWIRKT	86	Gesunde Ernährung
10	Was ist Power-Walking?	88	Vitamine und Mineralstoffe
12	Warum Power-Walking?	90	Fitnesskost
16	BEVOR SIE BEGINNEN	92	WALKING SPEZIELL FÜR SIE
18	Die richtigen Schuhe	94	Sich Zeit für Walking nehmen
24	Die richtige Bekleidung	96	Allein, zu zweit, in der Gruppe?
28	Grundausrüstung	98	Walken zum Abnehmen
30	WALKEN SIE LOS!	100	Walking und Schwangerschaft
32	Wie fit sind Sie?	102	Walking mit Kindern
36	Schritt für Schritt	104	Walken für den guten Zweck
38	Streckenplanung	106	Walking als Wettkampfsport
40	Haltung und Atmung	108	DRAUSSEN UNTERWEGS
42	Technik für Beine und Füße	110	Walking auf der Straße
44	Technik für die Arme	112	Walking im freien Gelände
46	Koordination der Bewegungen	114	Walking bei jedem Wetter
48	Häufige Fehler	116	Sicherheit
50	DEHNEN UND KRÄFTIGEN	118	PFLEGE FÜR DEN KÖRPER
52	Warum dehnen und kräftigen?	120	Körperbewusstsein
54	Beide Beine dehnen	122	Pediküre
55	Das gestreckte Bein dehnen	124	Fußmassage
56	Den Ball rollen	126	Verletzungsfrei bleiben
57	Die Brücke	132	TRAININGSPROGRAMME
58	Ball-Crunch	134	Cross-Training
59	Superman	140	Anfänger
60	Dehnen des Oberkörpers	146	Fortgeschrittene Anfänger
64	Dehnen des Unterkörpers	152	Fortgeschrittene
66	Dehnen des ganzen Körpers	158	Kurzstrecke
68	Vor und nach dem Walken	164	Halbmarathon
72	Warm-up und Cool-down	170	Marathon
73	Dehn- & Kräftigungsübungen	176	Abnehmen
74	INNERE KRAFT, ÄUSSERE STÄRKE	182	Extrem
76	Die Kraft des Atems	188	Nützliche Adressen
78	Positiv denken	190	Register
80	Herausforderungen annehmen	192	Dank
82	Achtsam walken		