

Urs Gerig

Richtig Walking



**BLV
SPORTPRAXIS
TOP**

BLV

Einführung	7	Exercise-Walking® 48 Race-Walking 49
Walking – die neue Fitneß-Lust	10	Die ideale Trainingszeit 50
Walking als idealer Gesundheits- und Fitneßsport 10 Gesund und fit mit schnellen Schritten 11		Ist Training am Morgen gefährlich? 50 Walking am späten Nachmittag oder am Abend? 50 Morgentraining oder Abendtraining? 51
Die Walking-Technik – einfach, aber nicht leicht	15	Let's start! – Das erste Mal 52
Pferde sind schlechte Walker 15 Auf die Haltung kommt es an 19 Die Walking-Technik in wenigen Worten 27		Aufwärmen 52 Auslaufen 53 Stretching 53 Kraft 56
Richtig atmen – gesünder leben	28	Die geeignete Walking-Ausrüstung 59
Die Brustatmung 28 Die Zwerchfellatmung 29 Atemübungen 33		Schuhe 59 Socken 64 Funktionelle Bekleidung bei Wind und Wetter 65
Trainingsintensität	34	Walking-Variationen 66
Hören Sie auf Ihr Herz 34 Die maximale Herzfrequenz 35 Die Herzfrequenz in Ruhe 36 Finden Sie Ihre persönliche Herzfrequenzzone 37 Die fünf Intensitätsstufen 40 So messen Sie Ihre Herzschläge 40 Testen Sie Ihre Fitneß 41		Intervalltraining 66 Walking mit Gewichten 66 Bergaufgehen 66 Walk and Jog 69 Race-Walking 69
Die fünf verschiedenen Walking-Varianten	43	Cross-Training 73
Gesundheits-Walking 44 Fitneß-Walking 46 Power-Walking 48		Schwimmen 73 Aqua-Fit 74 Skilanglauf 74 Jogging und Laufen 75 Radfahren 76

Inline-Skating 77
Spielsportarten 78
Erholung ist auch Training 78

Walking als idealer Seniorensport 79

Wer rastet, der rostet 79

Fit und gesund durch Bewegung und Ernährung 81

Stoffwechselforgänge im Körper 81
Sie sollten mehr trinken, als Sie glauben 87
Diäten – die wirklichen Dickmacher 88
Richtlinien für Ernährung und Gewichtskontrolle 93
Kann man mit Walking das Gewicht wirksam reduzieren? 95
Untergewicht 96

Stress – von der Spannung zur Verspannung 97

Vom Jäger und Sammler zum Sitzmenschen 98

Entspannen Sie sich mit Walking 99
Die Kunst, im Augenblick zu leben 100

Walking und Psyche 102

Lust statt Frust 102
Happy-Feeling- und Miesmacher-Hormone 103

Medizinische Aspekte des Walkings 105

Walking bei Rückenschmerzen 105
Herzinfarkt und Walking 113
Walking und die Wirkungen auf das Immunsystem 117
Walking gegen freie Radikale 120
Walking während der Schwangerschaft 124

Trainingsbeispiele 125

Informationen zu Walking-Treffs 125
Übungsprogramme zur Dehnung 126
Übungsprogramme zur Kräftigung 127