

Thorsten Dargatz

JOGGEN

Das ideale Ausdauertraining

Mit praktischem Trainingsbegleiter

COPRESS
SPORT

7936.42

Inhalt

Kapitel 1: Laufend zu Gesundheit und Wohlbefinden 9

- *Warum joggen?* 10
- *Wer darf joggen?* 11
- *Wer darf nicht joggen?* 11

Kapitel 2: Wie Sie lernen, das richtige Tempo zu finden 12

- Die Pulsmessung 12
- *Das richtige Pulsmessen* 14
- *Pulsmeßgeräte* 15
- *Wann nimmt man den Puls?* 16
- *Richtwerte für den Puls* 16
- Die Laktatmessung 17
- Der Talk-Test 18

Kapitel 3: Was bewirkt Joggen im Körper? 19

- Positive Auswirkungen auf das Herz 19
- *Die Funktion des Herzens* 20
- *Die Ruheherzschlagfrequenz* 20
- *Das Herzschlagvolumen* 20
- *Das Herzminutenvolumen* 21
- *Das Sportherz* 21
- *Die Durchblutung des Herzens* 22
- *Die Herzfunktion bei aerober Belastung* 23
- *Besonderheiten des Herzmuskels* 23

Positive Auswirkungen auf das Kreislaufsystem	24
– <i>Der Blutkreislauf</i>	25
– <i>Anpassung des Kreislaufs an sportliche Belastung</i> .	26
Positive Auswirkungen auf das Atmungssystem	28
– <i>Der Aufbau der Luftleitungswege</i>	29
– <i>Die Mechanik der Atmung</i>	30
– <i>Die Vitalkapazität</i>	30
– <i>Die Lungenventilation beim Sport</i>	31
– <i>Anpassungserscheinungen der Lunge durch Sport</i> .	32
Positive Auswirkungen auf die Muskulatur	33
– <i>Der Aufbau der quergestreiften Muskulatur</i>	33
– <i>Die Arbeitsweise der Muskulatur</i>	34
– <i>Muskelfasertypen</i>	35
– <i>Muskelarbeit bei Ausdauerbelastungen</i>	36

Kapitel 4: Rahmenbedingungen für ein optimales Lauftraining 39

Vorbereitende Maßnahmen	39
– <i>Die Wahl des richtigen Schuhs</i>	39
– <i>Die richtige Kleidung zum Joggen</i>	42
– <i>Die richtige Umgebung zum Joggen</i>	42
Die richtige Lauftechnik	43
Die richtige Walkingtechnik	46
Die richtige Atmung	47
– <i>Das Verhältnis von Mundatmung zu Nasenatmung</i> .	48
Die Regulation der Körpertemperatur (Schweißverlust)	49
Der Muskelkater	50

Kapitel 5: Das Training 52

Die Superkompensation	52
Trainingsmethoden	54
Das Aufwärmen	55
Das Abwärmen	56
Joggen – das Minimalprogramm	57
Joggen – das Optimalprogramm	61
Übertraining	65

Koordinationstraining zur Verbesserung des Laufstils	66
– <i>Übungsprogramm</i>	67
– <i>Der richtige Aufbau eines Laufkoordinationsprogramms</i>	80

Kapitel 6: Die richtige Ernährung für Jogger 81

Vitamine	82
Mineralstoffe und Spurenelemente	84
Eiweiß	86
Kohlenhydrate	87

Kapitel 7: Joggen unter besonderen Vorzeichen 88

Joggen in der Schwangerschaft	88
Joggen und der Einfluß auf die Psyche	89
– <i>Joggen als Streßbewältigungsmethode</i>	90
Joggen zur Gewichtsabnahme	91
Joggen bei erhöhten Ozonwerten	92

Kapitel 8: Joggen und Gesundheit 94

Joggen bei erhöhten Cholesterinwerten	94
Joggen bei Asthma	96
Joggen bei Diabetes	97
Joggen bei Osteoporose	99
Joggen bei Rückenschmerzen	101
Joggen bei HIV-Infektion	102

Anhang 105

Literaturnachweis	105
Register	105