

Hans Scheumann

Wandern-Walken-Joggen

- Ein Leben lang

Meyer & Meyer Verlag

Inhalt

	Vorbemerkungen.....	7
1	Gesundheit-der Weg ist das Ziel.....	13
1.1	Gesundheit, Vitalität und Fitness.....	1 3
1.2	Ganzheitlich aktiv sein - körperlich bewegt leben.....	25
1.3	Der Arzt als Berater.....	36
1.4	Bewegung zu Fuß- uralte und doch aktuell.....	40
1.4.1	Für das Herz und den Kreislauf.....	40
1.4.2	Für Knochen und Gelenke.....	57
1.4.3	Für die Muskulatur.....	67
1.4.4	Für den ganzen Menschen.....	75
1.5	Der Rhythmus von Belastung und Erholung.....	87
2	Gehen im Alltag.....	93
2.1	Gehen kontra Bewegungsarmut.....	93
2.2	Zur Dauer.....	98
2.3	Zur Häufigkeit.....	99
2.4	Zur Intensität.....	100
3	Gesund (Fuß-) Wandern.....	107
3.1	Wandern in Variationen.....	107
3.2	Zur Dauer, Häufigkeit und Intensität.....	11 3
3.2.1	Wandern im Flachen.....	113
3.2.2	Wandern im Mittelgebirge.....	120
3.2.3	Wandern im Hochgebirge.....	133
4	Walking.....	157
4.1	Was ist und was bringt Walking?.....	157
4.2	Zur Bewegungsausführung.....	1 72
4.3	Wie schnell sollte ich walken?.....	1 75
4.4	Wie lange sollte ich walken?.....	1 79

4.5	Wie oft sollte ich walken?.....	180
4.6	Programme zur Anregung.....	181
4.6.1	Für untrainierte Einsteiger.....	181
4.6.2	Für ausdauertrainierte Einsteiger.....	182
4.6.3	Für ausdauertrainierte Walker.....	184
5	Jogging.....	185
5.1	Was ist und was bringt Jogging?.....	185
5.2	Zur Bewegungsausführung.....	187
5.3	Wie schnell sollte ich joggen?.....	188
5.4	Wie lange sollte ich joggen?.....	190
5.5	Wie oft sollte ich joggen?.....	191
5.6	Programme zur Anregung.....	192
5.6.1	Einsteigerprogramm.....	192
5.6.2	Für Fortgeschrittene nach einer längeren Trainingspause.....	193
6	Kontrolle ist gut.....	194
6.1	Warum hin und wieder ein Test?.....	194
6.2	Das Körpergewicht.....	195
6.3	Das Körperfett.....	196
6.4	Der Blutdruck.....	196
6.5	Die Ausdauer.....	197
6.5.1	Der 2-km-Walking-Test.....	197
6.5.2	Der COOPER-Test.....	198
6.6	Ärztlicher Check-up.....	199
	Literaturverzeichnis.....	201
	Fußnotenverzeichnis.....	207
	Bildnachweis.....	208