

Klaus Bös

Handbuch für Walking

**Schnelle Schritte
zu einer gesunden Lebensweise**

Eine Anleitung zum
optimalen Gesundheitstraining mit WALKING
mit Tips und Tricks von
Hartwig Gauder



Meyer & Meyer Verlag

Inhalt

Zu diesem Buch

1. Sport, WALKING und Gesundheit	11
1.1. Der Zusammenhang von Sport und Gesundheit	11
1.2. Gesundheitsförderung mit Sport - „Sport für alle“	16
1.3. Exkurs: Quantitative und qualitative Entwicklungen des Sporttreibens	19
1.4. Die besondere Rolle der Ausdauersportarten in der Gesundheitsförderung	20
1.5. Sport für alle - WALKING für alle?	24
1.5.1. WALKING, Wandern und Wettkampf gehen	30
1.5.2. WALKING als gesunde Lebensweise	31
1.5.3. WALKING in Alltag, Freizeit und als Beitrag zum Umweltschutz	35
2. Basiswissen WALKING	38
2.1. Grundlagen	39
2.1.1. Begriff und Zielgruppen	39
2.1.2. Die WALKING-Technik	42
2.2. WALKING-Varianten	49
2.2.1. WOGGING	49
2.2.2. HILL-WALKING	50
2.2.3. POWER-WALKING:	50
2.2.4. BODY-WALKING:	53
2.3. Physische und psychische Wirkungen des WALKINGs	54
2.3.1. Physische Wirkungen des WALKINGs	54
2.3.2. Psychische Wirkungen des WALKINGs	64
2.4. WALKING in Therapie und Rehabilitation	65
2.4.1. WALKING und Osteoporose	65
2.4.2. WALKING bei Verletzungen und Verschleißerscheinungen	67
2.4.3. Therapeutisches Gehen bei koronaren Herzerkrankungen	67
2.5. WALKING und Ernährung	68

2.5.1.	Angepaßte Ernährung im Zusammenhang mit WALKING	69
2.5.2.	Gewichtsreduktion mit WALKING	71
2.6.	Die WALKING-Ausrüstung	72
2.6.1.	Die Grundausstattung	72
2.6.2.	Die Profi-Ausrüstung	73
3.	Das WALKING-Training	77
3.1.	Grundlagen des WALKING-Trainings	78
3.1.1.	Intensität und Dauer des WALKING-Trainings	78
3.1.2.	Umfang und Häufigkeit des WALKING-Trainings	80
3.1.3.	Die WALKING-Trainingsoptimierung	82
3.1.4.	Objektive und subjektive WALKING-Trainingssteuerung	84
3.2.	WALKING-Trainingsaufbau	87
3.2.1.	WALKING-Trainingsphasen	87
3.2.2.	Die WALKING-Trainingseinheit	91
3.3.	WALKING testen - Der WALKING-Test	101
3.3.1.	Zielgruppen des WALKING-Tests	102
3.3.2.	Vorbereitung des WALKING-Tests	102
3.3.3.	Auswertung des WALKING-Tests	104
3.3.4.	Durchführung des WALKING-Tests	105
3.3.5.	Bewertung der WALKING-Test-Ergebnisse	109
3.3.6.	Aussagekraft des WALKING-Tests	110
3.3.7.	Exkurs: WALKING-Test-Grundlagen	112
3.4.	WALKING-Trainingspläne	115
3.4.1.	12-Wochenprogramm nach Trainingsplan K	117
3.4.2.	12-Wochenprogramm nach Trainingsplan F	117
3.4.3.	12-Wochenprogramm nach Trainingsplan A	118
3.4.4.	Individuelle, computergestützte Trainingspläne	120
4.	Der WALKING-Treff	122
4.1.	WALKING in der Gruppe	123
4.2.	Didaktische Überlegungen zum WALKING-Treff	126
4.3.	Leitfaden für den WALKING-Treff	129

5. Trainingsmittel für das WALKING-Training	133
5.1. Der WALKING-Trainingskalender	133
5.2. WALKING mit Musik	137
5.3. Video zum WALKING	138
6. Exkurs: Sport, Gesundheit und Krankheit - wissenschaftliche Erklärungsansätze und empirische Befunde zum Forschungsbereich Sport und Gesundheit	139
6.1. Theorien der Pathogenese:	140
6.1.1. Zellulärpathologie	141
6.1.2. Psychosomatische Medizin	141
6.1.3. Risikofaktorenmedizin	142
6.2. Theorien der Soziogenese	144
6.2.1. Verteilungsansätze	144
6.2.2. Dispositions-Theorien	145
6.2.3. Expositions-Theorien	145
6.3. Das Lebensweisenkonzept	147
6.4. Das Saluto-Genese-Modell Antonovskys	148
6.4.1. Der „Sense of Coherence“	150
6.4.2. Generalisierte Widerstandsquellen	152
6.4.3. Streß, Stressoren und Spannungsbewältigung im Saluto-Genese-Modell	153
6.5. Empirische Befunde zu Sport und Gesundheit	154
Anmerkungen	176
Literatur	182
Anhang	202
Wichtige Adressen zum WALKING auf einen Blick	202
Tips und Tricks von Hartwig Gauder	204