

JEFF GALLOWAY

DIE
RUN WALK RUN[®]-
METHODE

Jeder kann laufen

Meyer & Meyer Verlag

Inhalt

Einleitung	8
<i>Kapitel 1:</i> Die Run Walk Run®-Methode führt uns zurück zu unseren Wurzeln	12
<i>Kapitel 2:</i> Die Run Walk Run®-Methode nach Galloway	14
<i>Kapitel 3:</i> Sind Sie ein echter Läufer, wenn Sie Gehpausen machen?	18
<i>Kapitel 4:</i> Die Grundprinzipien der Run Walk Run®-Methode	24
<i>Kapitel 5:</i> Die psychischen Vorteile der Run Walk Run®-Methode	28
<i>Kapitel 6:</i> Wie kann die Run Walk Run®-Methode zur Verletzungsprophylaxe beitragen?	32
<i>Kapitel 7:</i> Der Testlauf über die „Magische Meile“ als Grundlage der Run Walk Run®-Strategie	36
<i>Kapitel 8:</i> Die Festlegung der richtigen Run Walk Run®-Strategie	46

Kapitel 9:
Wie man die Gehpausen kontrolliert.....52

Kapitel 10:
**HOCH VON DER COUCH:
Die Run Walk Run®-Methode für Anfänger 56**

Kapitel 11:
**Lauftechnik – Gehpausen fördern
die Entwicklung einer ökonomischen Bewegungstechnik..... 64**

Kapitel 12:
Gehtechnik 68

Kapitel 13:
Wechseltraining: Fließender Übergang Gehen/Laufen 72

Kapitel 14:
**Problemlösung durch Anpassung
der Run Walk Run®-Methode 78**

1. Belastungsbedingte Schmerzen und Beschwerden 79
2. Laufen während einer Verletzung 81
3. Run Walk Run®-Anpassungen
zur Vermeidung von Verletzungen 85
4. Rehabilitation nach einer Verletzung/Krankheit 86
5. Hitze 91
6. Hügel 92
7. Wie man dem ursprünglichen Plan wieder aufnimmt..... 94
8. Schwerere Läufer 97
9. Ältere Läufer 99
10. Geher, die in Rennen schneller werden wollen..... 101
11. „Außer Gefecht?“ Nie wieder! 102

<i>Kapitel 15:</i> Schneller laufen mit der Run Walk Run®-Methode	104
<i>Kapitel 16:</i> Wettkampfsimulation.....	108
<i>Kapitel 17:</i> Wie Sie Anpassungen vornehmen.....	112
<i>Kapitel 18:</i> Motivationsstrategien bei Verwendung der Run Walk Run®-Methode	116
<i>Kapitel 19:</i> Erfahrungsberichte.....	124
<i>Kapitel 20:</i> Varianten der traditionellen Run Walk Run®-Intervalle.....	146
<i>Kapitel 20:</i> Produkte zur Unterstützung des Laufens.....	150
Register.....	160
Beteiligte und Bildnachweis.....	162