

Inhalt

Vorwort	7
1 Zurück in die Natur: Nature Fitness	8
2 Neue Form des Wanderns: Speed Hiking	12
2.1 Warum Speed Hiking anders ist	15
2.2 Das Wichtigste zum Speed Hiking auf einen Blick.....	18
2.3 Die Qual der Wahl: Speed-Hiking-Vielfalt.....	20
3 Gehen lernen: Die richtige Technik	22
3.1 Ganz bewusst gehen.....	28
3.2 Acht Übungen zum bewussten Gehen.....	29
3.3 Für starke Füße: Der Gehmix.....	29
3.4 Speed-Hiking-Gehtechnik	32
3.5 Speed-Hiking-Tritttechnik	32
3.6 So bauen Sie Trittsicherheit auf	33
3.7 Speed-Hiking-Stocktechnik	34
3.8 Die Füße: Pflege des wichtigsten Gehwerkzeugs.....	40
4 Raus ins Freie: Verhalten in der Natur	42
4.1 Vorbereitung der Speed-Hiking-Tour	43
4.2 Immer im Blick: Das Wetter	45
4.3 Wissen, wo es langgeht: Die Tourenwahl.....	46
4.4 Im Fall des Falles: Erste Hilfe.....	47
5 Körper im Einsatz: Das optimale Training	48
5.1 Trainingsintensität	49
5.2 Bestimmung der Trainingsherzfrequenz.....	51
5.3 Trainingsmethoden.....	54
5.4 10 Tipps für das Speed-Hiking-Training	55
5.4 Plyometrics: Mehr Kraft	57
5.6 Core-Training: Stabilisiert den Rumpf	61
5.7 Gleichgewichtstraining: Besser in Balance	64
5.8 Stretching	68
5.9 Dehnungsprogramm für zu Hause	68
5.10 Magnetfeldresonanz: Beschleunigte Regeneration.....	76
5.11 Trinken Sie sich fit	79
5.12 Speed Hiking und Ernährung	81
6 Schlicht und einfach funktional: Die Ausrüstung	84
6.1 Schuhe	85
6.2 Socken	87
6.3 Stock	88
6.4 Bekleidung.....	90
6.5 Sonnenschutz.....	93
6.6 Rucksack.....	94
6.7 Outdoorsportuhren	96

7	Alternative im Winter: Wandern mit Schneeschuhen	98
7.1	Varianten des Wanderns mit Schneeschuhen.....	99
7.2	Der Schneeschuh.....	102
7.3	Gehtchnik mit Schneeschuhen.....	106
7.4	Ausrüstung fürs Wandern mit Schneeschuhen	108
7.5	Tipps für die Tour.....	110
7.6	Verhaltensregeln und alpines Sicherheitsmanagement	111
8	Flow an der frischen Luft: Pluspunkte für die Gesundheit	116
8.1	Was Speed Hiking der Gesundheit bringt	119
8.2	Wohlfühlfaktor Bewegung: Psychische Effekte des Speed Hikings	123
Anhang		124
1	Literatur	125
2	Abbildungsverzeichnis.....	127
3	Tabellenverzeichnis.....	127
4	Bildnachweis	127
Danksagung		128
Glossar		130