

Összefoglaló tartalomjegyzék

Bevezetés	1
I. rész: Sétára fel!	5
1. fejezet: Gyaloglás: a tökéletes testedzés.....	7
2. fejezet: A gyaloglás jótékony hatása az egészségre.....	27
3. fejezet: A gyaloglás súlycsökkentő hatása.....	47
II. rész: Felkészülés és táplálkozás	61
4. fejezet: Rajta, indulás!.....	63
5. fejezet: Felszerelések és felkészülés	79
6. fejezet: A gyaloglás tudománya.....	93
7. fejezet: Milyen üzemanyaggal töltsd fel a tested az edzéshez	109
8. fejezet: Finom és egészséges receptek.....	123
III. rész: Gyaloglóedzések	141
9. fejezet: Készíts edzéstervet!	143
10. fejezet: Edzéstervek	151
11. fejezet: Lépj feljebb!.....	181
IV. rész: Biztonságos gyaloglás mindenkinek	191
12. fejezet: A cukorbetegség és a gyaloglás.....	193
13. fejezet: Gyaloglás és szívügyek	205
14. fejezet: Gyalogold le a felesleget a hasadról és a fenekedről!	215
15. fejezet: Gyaloglás a terhesség alatt és után.....	221
16. fejezet: Artritisz, csonttrikulás: segít a gyaloglás	239
17. fejezet: Az akadályok leküzdése.....	253
18. fejezet: Az ideális testsúly megőrzése.....	267
V. rész: Top 10	279
19. fejezet: Tíz módszer, hogy a legtöbbet hozhasd ki az edzéstervből.....	281
20. fejezet: Tíz jó tanács	287
Tárgymutató	293

Tartalomjegyzék

Bevezetés..... 1

A könyvről	1
Nincsenek elvárásaink	2
A könyvben használt ikonok	3
Hol is kezdjük?	4

1. rész: Sétára fel! 5

1. fejezet: Gyaloglás: a tökéletes testedzés 7

Miért pont a gyaloglás?	8
A gyaloglás mint hétköznapi tevékenység és a fitneszgyaloglás.....	9
A gyaloglás pozitív hatása az egészségre	10
A gyaloglás mint testedzési forma előnyei.....	11
Bárhol és bármikor gyalogolhatsz	12
Bárki gyalogolhat	13
Neked is a gyaloglás az ideális mozgásforma?.....	14
Mit szeretnél elérni az edzéssel	15
Mennyire vagy edzett	16
Célok és gyaloglás	17
Miért fontosak a célok a sikerhez	18
Hogyan segít a gyaloglás céljaid elérésében	19

2. fejezet: A gyaloglás jótékony hatása az egészségre 27

A betegségek megelőzése gyaloglással.....	28
A gyaloglás hatása a szívbetegségek kialakulására.....	28
A gyaloglás pozitív hatása a cukorbetegségre	29
Mennyire vagy veszélyeztetett.....	30
Éles, nyugodt elme	30
Hangulat és gyaloglás	31
Éles elme és gyaloglás	32
A gyaloglás hatása a demencia kialakulására	33
Használd ki a gyaloglás egészségre gyakorolt jótékony hatásait	34
Gyaloglás és rugalmasabb test.....	35
A testtartás javítása gyaloglással.....	35
A csontok és az ízületek egészsége	36
Gyaloglás minden korosztálynak.....	37
Személyre szabott edzés egy életen át.....	38
Bármely korban elkezdheted.....	39
Idősebb korban csak óvatosan	40
Hozd ki a legtöbbet a gyaloglásból.....	41
Légy egész nap aktív	42

Súlyod kordában tartása	43
Betegségek megelőzése és kezelése	43
Mozogj, mozogj	44
3. fejezet: A gyaloglás súlycsökkentő hatása	47
Gyaloglás: olcsó és egyszerű fogyókúra	48
A gyaloglás hatása a fogyásra	48
Gyaloglás és az ideális testsúly elérése, megőrzése.....	50
Eredményes edzés gyaloglással.....	51
A gyaloglás hatása az izom és a zsír arányára	52
Gyalogolj a gyorsabb eredményekért	53
Étvágycsökkentő edzések.....	54
Búcsú a nassolásnak.....	54
Az edzés utáni éhség leküzdése	55
A mozgás hatása a hangulatra	56
Dobd fel magad mozgással	56
Hangulat és testsúly	57
A gyaloglás és a stressz	58
A stressz csökkentése gyaloglással	59
Stresszcsökkentéssel az ideális súlyért, a kevesebb testzsírért	59
További módszerek a stressz csökkentésére	60

II. rész: Felkészülés és táplálkozás..... 61

4. fejezet: Rajta, indulás!.....	63
A helyszín kiválasztása	63
Fedezd fel a lehetséges helyszíneket!.....	64
A megfelelő helyszín kiválasztása.....	66
Gyaloglás a szabadban.....	68
A legjobb helyszín a szabadtéri gyalogláshoz.....	69
Szempontok szabadtéri gyalogláshoz	70
Edzéstervek az időjárás tükrében.....	71
Gyaloglás zárt helyen.....	75
Hogyan és hol gyalogolj zárt helyen.....	76
Szempontok zárt helyen végzett gyalogláshoz	77
5. fejezet: Felszerelések és felkészülés	79
Hogyan segítik a különböző felszerelések az edzést.....	80
Miért van szükséged különböző eszközökre az edzéshez.....	80
Eszközök a biztonság és a kényelem szolgálatában	81
Az ideális gyaloglócipő kiválasztása	83
Gyaloglócipők beltérre	84
Gyaloglócipők szabadterre	84
Gyaloglócipők különböző edzettségi szintekhez	85
Gyaloglócipők ortopédiai problémával küzdőknek.....	85
Gyaloglócipők egészségügyi problémával küzdőknek	86
Hogyan befolyásolja a sportruházat az edzést	86
A megfelelő zokni kiválasztása.....	88
A megfelelő fehérmű	89

Különböző kiegészítők gyalogláshoz	90
Gyaloglás zárt helyen	90
Gyaloglás a szabadban	90
6. fejezet: A gyaloglás tudománya.....	93
Mi az a járásmód?	94
A helyes gyaloglási technikák	94
A megfelelő testtartás kialakítása	95
A sérülések megelőzése	96
A leggyakoribb gyaloglás okozta sérülések	97
A gyaloglás kiváltotta sérülések okai	98
A sérülések megelőzése megfelelő lábbelivel és eszközökkel.....	99
A sérülések megelőzése nyújtással	101
7. fejezet: Milyen üzemanyaggal töltsd fel a tested az edzéshez.....	109
A táplálkozás hatása az edzésre	109
A jó és a rossz szénhidrátok.....	110
Fehérjével az izmok egészségéért.....	112
Nem a zsír a mumus	113
Antioxidánsokkal a teljesítmény növeléséért	114
Tápanyagok, melyek segítenek legyalogolni a kilókat.....	116
Üzemanyag a testnek hízás nélkül!	116
Fogyás energiaveszteség nélkül	117
Fogyjni, fogyni és enni.....	119
A hastáji zsír igazi ellenségei.....	120
Ételek az anyagcsere felgyorsítására.....	121
A folyadékfogyasztás jelentősége.....	122
8. fejezet: Finom és egészséges receptek	123
Töltsd fel magad jó szénhidrátokkal: Finomságok edzés előttre.....	124
Fiataltítsd meg a tested: Finomságok edzés utánra.....	132
III. rész: Gyaloglóedzések	141
9. fejezet: Készíts edzéstervet!.....	143
A célok kitűzése	143
Készíts rangsort	144
Az egészségi állapot és az edzés	145
Milyen típusú gyalogló vagy.....	146
Az edzésterv és a célok összehangolása	147
Gyorsgyaloglás az állóképesség növeléséért	147
Kényelmes séta a stresszcökkentésért	147
Gyaloglás az egészségért	147
Gyaloglás a kilók ledobásáért.....	148
Gyaloglás az „úszógumi” elvesztéséért.....	148
Az edzettségi szint meghatározása,és indulás!.....	148
Hogyan állj neki kezdőként?	149
Hogyan állj neki rutinos sportemberként?	149

10. fejezet: Edzéstervek 151

Programválasztás és döntés	152
Gyaloglási tervek	153
Gyaloglástípusok.....	153
Intervall gyaloglási terv	155
Sebességnövelő gyaloglási terv	157
Időtartam-növelő gyaloglási terv.....	158
Stresszcsökkentő gyaloglási terv.....	159
Erősítő gyaloglási terv	160
A teljes testet megdolgoztató edzésterv.....	167
Irány a cél felé!	175
Fogyást maximalizáló program	175
Állóképesség-növelő program	176
Stresszcsökkentő program	177
Egészségmegőrző program.....	178
A menopauza tüneteit enyhítő program	179
A napi aktivitást fokozó program.....	180

11. fejezet: Lépj feljebb! 181

Mikor érdemes módosítani	181
Égess el még több kalóriát!.....	182
Emelkedő beiktatása	183
A sebesség és az intenzitás növelése	183
Intervalledzés	184
Erősítő edzés.....	185
Mikor épít be erősítő edzést?	186
Technikák és eszközök az erősítéshez	187
Az eredmények egy helyben állnak	188
A stagnálás oka.....	188
Kilépés a stagnálásból.....	189

IV. rész: Biztonságos gyaloglás mindenkinek 191**12. fejezet: A cukorbetegség és a gyaloglás 193**

Mi az a cukorbetegség?	193
Befolyásolja-e a gyaloglás a cukorbetegség tüneteit?	194
Az állapotod megengedi, hogy gyalogolj?.....	195
A vércukorszint szabályozása	196
Gyaloglás emelkedett vércukorszinttel.....	197
Óvintézkedések hipoglikémia esetére.....	198
Gyaloglás prediabétesz esetén	199
A gyaloglás hatása az inzulinrezisztanciára	200
Gyaloglással a 2-es típusú cukorbetegség megelőzéséért.....	200
Gyaloglás és súlykontroll cukorbetegeknek.....	201
Óvintézkedések cukorbetegeknek.....	201
A gyaloglás és a neuropátia	202
A gyaloglás és a retinopátia.....	203
Hozd ki a legtöbbet az edzésből	203

13. fejezet: Gyaloglás és szívügyek.....	205
A mozgáshiány és a szívbetegség kapcsolata.....	206
Miért fontos gondoskodnod a szíved egészségéről.....	206
Derítsd ki, megfelelő mozgás-e számodra a gyaloglás.....	207
A gyaloglás jótékony hatása a szívműködésre.....	207
A gyaloglás és a vérnyomás.....	208
Gyaloglás és a lipidek.....	209
Gyaloglási terv összeállítása szívbetegnek.....	210
Övintézkedések szívbetegség esetén.....	210
Korlátozások szívbetegnek.....	211
Hozd ki a legtöbbet az edzésből!.....	212
14. fejezet: Gyalogold le a felesleget a hasadról és a fenekedről!	215
Gyalogolj, és szabadulj meg a hastájéki zsírtól.....	215
Könnyű és egyszerű edzésterv.....	216
Hozd ki a legtöbbet!.....	217
Maradj karcsú!.....	217
Gyalogolj és dobd le a zsírt a fenekedről!.....	218
„Fenekre szabott” edzésterv.....	218
A fenék formálása gyaloglás közben.....	219
15. fejezet: Gyaloglás a terhesség alatt és után.....	221
Légy aktív a terhesség alatt is!.....	221
Számodra is a gyaloglás a megfelelő mozgás?.....	222
Mennyi az annyi?.....	223
A megfelelő intenzitás.....	223
Biztonságos edzés a terhesség alatt.....	224
Útmutató az edzéshez.....	224
A terhesség időszakában végzett edzés előnyei.....	226
Gyaloglás szülés után.....	227
Újra edzés.....	228
A megfelelő intenzitás.....	228
Gyaloglás az újszülöttnél.....	229
Eszközök a babával való gyalogláshoz.....	230
A legjobb felszerelések.....	230
A babakocsi.....	231
A babakocsi.....	232
Kiegészítők és kiegészítők.....	233
Fejlődik a baba, alakul az edzésterv.....	234
Az időzítés.....	234
Légy reális!.....	237
16. fejezet: Arthritisz, csonttrikulás: segít a gyaloglás.....	239
A gyaloglás és az arthritisz.....	239
A gyaloglás hatása az arthritisz tüneteire.....	240
A gyaloglás a legjobb választás számodra is?.....	241
Az ízületek karbantartása.....	242
Pápá, gyulladás!.....	242
Maradj mozgékony, gyalogolj!.....	243
Felejtse el a csonttrikulást!.....	244

A csonttritkulás tünetei és a gyaloglás.....	244
Csonttritkulásod van, a gyaloglás a te sportod!.....	245
Edzésterv összeállítása artritiszes betegeknek.....	246
Légy óvatos, ha artritiszed van.....	247
A személyre szabott edzésterv.....	248
Az edzésterv összeállítása csonttritkulás esetén.....	248
Előzd meg a bajt!.....	249
Az edzésterv testreszabása.....	249
Gyaloglás és súlykontroll az ízületek egészségéért.....	250
Gyaloglás és súlykontroll a csontok egészségéért.....	251
17. fejezet: Az akadályok leküzdése	253
Nézz szembe az akadályokkal.....	254
Gyaloglás szabadtéri lehetőségek hiányában.....	254
Gyaloglás felszerelés nélkül.....	255
Gyaloglás költséghatékonyan.....	256
Napirend és gyaloglás.....	256
Gyaloglás elfoglaltaknak.....	257
Gyaloglás a munkahelyen.....	258
Gyaloglás a családdal.....	258
Őrizd meg a motivációt!.....	259
A motiváció változékonysága.....	260
Maradj motivált!.....	261
A sikeres gyaloglás titka.....	262
Cél az egészség.....	263
Cél a fogyás.....	264
Gyaloglás sérülés után.....	265
18. fejezet: Az ideális testsúly megőrzése	267
Mit jelent a súlykontroll.....	267
Miért akarsz lefogni?.....	268
Az ideális testsúly meghatározása.....	268
Méretvétellel ellenőrizd magad.....	269
Tartsd karban magad!.....	270
Gratulálok, célba értél! Hogyan tovább?.....	271
A testsúly megtartását befolyásoló tényezők.....	271
Nyomon követés a hosszú távú eredményekért.....	272
Az edzésterv módosítása, a súly megtartása.....	272
Változtass az étrenden, és tartsd meg a súlyodat!.....	273
A mozgás beépítése a hétköznapi életbe.....	274
Változtass az életmódodon!.....	274
Tedd tartóssá az életmódváltást!.....	275
Súlymegőrző edzésterv.....	277
V. rész: Top 10	279
19. fejezet: Tíz módszer, hogy a legtöbbet hozhasd ki az edzéstervből	281
Dombra fel!.....	281

Versenyezz magaddal!.....	282
Lépcsőzz!	282
Erősíts!	283
Variálj!.....	283
Építs be intervallédzést!	284
Légy aktívabb, eddz rendszeresen!	284
Gyalogolj többet!.....	284
Szerelkezz fel!	285
Nyújts!	285
20. fejezet: Tíz jó tanács	287
Kiindulási pont	288
Megfelelő lábbeli.....	288
Kulacs.....	288
Edzésnapló	289
Fitneszmérő.....	289
Digitális mérleg	290
Biztonsági felszerelések.....	290
Futósúlyok	290
Társas motiváció.....	291
Kell egy terv.....	291
<i>Tárgymutató.....</i>	293