



Nordic Walking



- Aktiviert und trainiert bis zu 90 % der gesamten menschlichen Muskulatur.
- Trainiert nicht nur die Beine, sondern den ganzen Körper.
- Löst Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich und beugt Rückenschmerzen vor.
- Schont die Gelenke (bei richtiger Technik).
- Verbessert die Herz-Kreislaufleistung, steigert die Sauerstoffversorgung des gesamten Organismus und stärkt das Immunsystem.
- Unterstützt beim Abnehmen.
- Auch für ältere Menschen, Sport-Anfänger und Wiedereinsteiger geeignet.

Damit dieser Trainingseffekt auch tatsächlich erzielt wird, ist auf eine richtige Bewegungsausführung zu achten!



- Der ganze Körper ist entspannt und locker.
- Der Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt.
- Stöcke werden möglichst nah am Körper geführt.
- Während der Arm locker gestreckt nach hinten schwingt, die Hand in der Stockschleife öffnen.
- Abrollen der Fußfläche über Ferse und Außenkante, Abstoß mit Fußballen und Zehen.
- Beim Aufsetzen des Fußes Knie leicht beugen.
- Linker Stock und rechter Fuß werden gleichzeitig abgestoßen, und umgekehrt.
- Stockeinsatz erfolgt mittig zwischen vorderem und hinterem Bein.
- Oberkörper und Hüfte schwingen auf natürliche Weise mit.



Bei der Ausrüstung ist zu beachten:

- Stockgriff soll ergonomisch geformt sein und angenehm in der Hand liegen (NW-Stöcke).
- Handschleife sollte individuell an die Größe der Hand anzupassen sein.
- Stock sollte leicht und stabil sein.
- Die „Asphalt Pads“ sollen auf hartem Untergrund eingesetzt werden.
- Stocklänge: Beim Halten der Stöcke bilden Unter- und Oberarm einen rechten Winkel oder Körpergröße mit 0,66 multiplizieren.
- Grundsätzlich angenehme Laufschuhe tragen, je nach Gelände und Witterung werden Trekking- oder Wanderschuhe empfohlen.
- Nordic Walking Übungseinheit:
 - Aufwärmphase: ein paar Minuten Gelenke mobilisieren, danach im lockeren Tempo einige Minuten „eingehen“ .
 - Hauptphase: ca. 30 bis 60 Minuten.
 - Endphase: Auslockern, Dehnungsübungen ca. 15 Minuten.

