

NORDIC WALKING

ist ein Ganzkörpertraining. Dehnübungen, Kräftigungsübungen und vielfältige Nordic-Walking-Techniken werden mit speziellen Nordic-Walking-Stöcken aus Carbon ausgeführt.

Durch richtiges Nordic Walking verbessert sich die körperliche Fitness und die aerobe Ausdauer (Herz-Kreislauf-System), Gewicht wird reduziert.

Ausser den Beinen wird auch der Oberkörper durch den gezielten Einsatz der Nordic-Walking-Stöcke gekräftigt. Gelenke werden entlastet und die Beweglichkeit im Schulter- und Nackenbereich nimmt zu.

GESUNDHEITSAKTIVITÄTEN

- Nordic Walking ist bis zu 46% effektiver als Walken/Gehen ohne spezielle Stöcke
- Nordic Walking ist sehr leicht und schnell erlernbar
- Nordic Walking trainiert die aerobe Ausdauer und kräftigt gleichzeitig die Oberkörpermuskulatur
- Nordic Walking löst Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich
- Nordic Walking entlastet den Bewegungsapparat um bis zu 30% und ist daher besonders geeignet für Personen mit Übergewicht, Knie- und Rückenproblemen.
- Nordic Walking steigert den Kalorienverbrauch (Vergleich: Walking 280/Kcal/h, Nordic Walking 400 Kcal/h)
- Nordic Walking vermittelt ein sicheres Laufgefühl auch auf glattem Untergrund

DIE OPTIMALE TRAININGSZONE

Trainingssteuerung durch Herzfrequenzzonen

Die regelmäßige Kontrolle der Herzfrequenz ermöglicht ein optimales Nordic Walking Training. Es ist sinnvoll, auch bei Nordic Walking das Niveau der Trainings-Intensität zu messen und zu steuern. Damit die gewünschten positiven Auswirkungen erreicht und Überanstrengung vermieden werden. Der beste Weg dazu ist die Herzfrequenzmessung.

Für gesunde Personen:

Verbesserungen im aeroben (kardiovaskulären) Bereich werden bei einem Training innerhalb der Fettstoffwechselherzfrequenz (60-70% der maximalen Herzfrequenzzone) erzielt.

Für rehabilitative Zwecke und für Personen mit kardiovaskulären oder muskulären Erkrankungen sollte vor Beginn der Übung der Hausarzt konsultiert werden.

GESUNDHEITSHERZFREQUENZ (50 - 60% der maxHF)

Trainingsanfänger, leichte Intensität

Alterssport

Regeneration/Rekonvaleszenz

FETTSTOFFWECHSELHERZFREQUENZ (60 - 70% der maxHF)

Gewichtsmanagement

Alterssport

gesundheitsorientierte Fitness

FITNESSHERZFREQUENZ (70 - 85% der maxHF)

ambitionierter Freizeitsport

Grundlagenausdauertraining

ANAEROBE ZONE (85 - 100% der maxHF)

Hochleistungssport

überschwelliger Reiz zur Leistungsoptimierung
Intervalltraining

Wissenswertes zu Nordic-Walking-Stöcken (Poles)

Nordic-Walking-Stöcke sollten aus speziellen, sehr leichten und stabilen Materialien hergestellt sein, um eine extreme Belastbarkeit und lange Lebensdauer zu erreichen.

Die Griffe sollten ergonomisch geformt sein und aus nicht scheuerndem Material bestehen.

Die Handschlaufen sollten mit einem individuell verstellbaren Verschlussystem an jede Handgröße anzupassen sein, um die optimale Blutzirkulation zu gewährleisten.

Die Stockspitzen sollten aus Hartmetall sein und damit extrem widerstandsfähig und langlebig. Für den Einsatz auf Asphalt sollte ein Asphalt-Pad zur Verfügung stehen.

Für die grobe Berechnung der richtigen Stocklänge empfiehlt sich die folgende Formel:

Formel: **Körpergröße x 0,66**

Zum Beispiel: bei einer Körpergröße von **170 cm** wird eine Stock-Länge von **112 cm** benötigt ($170 \times 0,66 = 112,2 \text{ cm}$)

Die Körpergröße ist nicht der einzige Faktor zur Berechnung der geeigneten Stocklänge; die eigene Fitness, die Körperproportionen, die Geländebeschaffenheit und einige Faktoren mehr sind ebenfalls zu berücksichtigende Kriterien. Der Sportfachhandel berät Sie gerne.