

## Nordic Walking

**Das konditionelle Training.**



### **Was ist Nordic Walking?**

Nordic Walking ist eine sanfte Lauftechnik, die der natürlichen Gehbewegung ähnelt und unter Einsatz von speziellen Stöcken durchgeführt wird.

Es wird ein großer Bewegungsumfang angestrebt und das Bewegungsgefühl soll weich, rund und vor allem harmonisch ablaufen. Die gesamte Muskulatur wird beansprucht, das sorgt für eine schnellere Fettverbrennung.

Wirbelsäule und Gelenke werden bei dieser Technik deutlich entlastet.

Die Rücken- und Schultergürtelmuskulatur werden gestärkt und die Gelenke mobilisiert.

### **Welche Techniken werden erlernt?**

Für eine optimale Technik ist die richtige Stockhöhe und das optimale Material vorausgesetzt. Anfangs erfolgt die Technik zum Erlernen der exakten Rumpfhaltung, des richtigen Armpendelschwungs und der Rhythmus-Schulung ohne Stöcke im Walking.

Anschließend wird unter Einsatz der Stöcke die richtige Fußabrollbewegung, Stockeinstich und Abdruckphase geschult.

Es werden die Techniken im Diagonalschritt und Doppelstocksenschub, Bergauf- und Bergab Technik erlernt.

### **Wie kann die körperliche Belastung optimal gesteuert werden?**

Durch Bestimmung des Ruhe- und Trainings-Pulses und der optimalen Atemfrequenz kann das Ausdauertraining effektiv gesteuert werden.

### **Wie lange und oft erfolgt das Nordic Walking?**

Das Training erfolgt im Freien 60 Minuten und geht über 10 Sitzungen. Durch relativ einfache Techniken kommt es zu einem schnellen Erfolgserlebnis.

### **Wobei kann das Training angewandt werden?**

Bei Bewegungsmangel, Stress, Muskelverspannung, Gelenkbeschwerden. Steigerung der körperlichen Kondition, Vorbeugung von Atemwegs-, Herz Kreislaufbeschwerden, Gewichtsreduzierung.