

Nordic Walking

Für all jene die sich gern in der Natur bewegen, bietet Nordic Walking alle Möglichkeiten um Gutes für sich und die eigene Gesundheit zu tun. Die Sportart wurde erstmals in den 1930er als Sommertraining für Langläufer eingesetzt und ist seit den 1990er Jahren auch im Breitensport sehr beliebt. Mit der richtigen Technik wird der Stoffwechsel angekurbelt, die Körperhaltung verbessert, Muskeln gestärkt und das Herz-Kreislaufsystem trainiert. Durch die individuelle Anpassung bietet Nordic Walking für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen Vorteile und ist eine effektive Sportart um sich gesund und fit zu halten.

Vorteile

- + Verbesserung von Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit
- + Aufrichtung der Wirbelsäule und Stärkung der Rückenmuskulatur
- + Entlastung der Gelenke
- + Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet

Grundtechnik

- A**ufrechte Körperhaltung
 - + Oberkörper aufrecht und leicht nach vorne gerichtet
 - + Schulter und Hüfte rotieren gegenläufig
- L**anger Arm
 - + Arm nach vorne leicht gebeugt
 - + Arm nach hinten strecken
 - + Finger öffnen ca. bei der Hüfte
- F**lacher Stock
 - + aktiver Stockeinsatz unter dem Mittelpunkt
- A**ngepasste Schrittlänge
 - + Fuß mit der Ferse aufsetzen
 - + größere Schritte als beim normalen Gehen

Warm up

Allgemein

1. Einbeinstand vor/zurück schwingen
2. Einbeinstand seitlich schwingen
3. Großer Schritt - Hüftbeuger Mobilisation wippend
4. Wade wippend
5. Beide Stöcke in die Hand nehmen und nach hinten oben führen
6. Beide stöcke nach oben strecken und li&re zur Seite neigen
7. Stöcke in den Nacken + Rotation
8. Stöcke nach vorne stellen und Durchhängen
9. Stöcke in der Mitte nehmen und vor & zurück schwingen



Kräftigung

Alle Kräftigungsübungen 15-20 mal ausführen, sodass die Muskeln gut spürbar sind, Zwei Runden für einen optimalen Reiz damit die Muskel stärker werden und der Stoffwechsel angekurbelt wird.

1. Kniebeuge
2. Hockposition + Arme nach oben strecken
3. Schulterdrücken (vor oder hinter dem Kopf)
4. Ausfallschritt
5. Standwaage



Cool down

1. Wade dehnen
2. Oberschenkelrückseite - gerader Rücken
3. Oberschenkelvorderseite
4. Durchhängen
5. Seitneigen mit Stöcken Überkopf



Viel Spaß bei den Übungen und beim Nordic Walken!

Liebe Grüße Stefan

DIE NORDIC WALKING TECHNIK DES ÖNV



KREUZKOORDINATION

Arme und Beine bewegen sich kreuzkoordiniert in der Diagonaltechnik.

PARALLELITÄT

Die beiden Stöcke ergeben zusammen mit dem Abdruckbein drei parallele Achsen.

1 ROTATION

Die Schulterachse rotiert gegen die Hüftachse.

2 KÖRPERHALTUNG

Der Oberkörper befindet sich in einer tempoadequaten Vorlage.

3 LANGER ARM

Aktive Armarbeit nach vorne entsteht durch aktive Beteiligung des Oberarms.

4 STRECKUNG DES ARMS

Der Arm wird deutlich hinter die Hüfte geführt und im Ellbogengelenk gestreckt.

5 HAND GESCHLOSSEN

Umschließen des Stockgriffes mit allen Fingern kurz bevor der Stock am Boden aufgesetzt wird.

6 HAND GEÖFFNET

Auf Höhe der Hüfte wird die Hand geöffnet. Die Finger lösen sich dabei vom Griff, Druck wird weiterhin über die Stockschlaufen ausgeübt.

7 STOCKAUFSATZPUNKT

Die Stockspitze setzt unter dem Körperschwerpunkt auf.

8 STOCKWINKEL

Der Stockwinkel ergibt sich aus der Bewegung automatisch und sollte ca. 60-70° betragen.

9 ADÄQUATE SCHRITTLÄNGE

Durch den Einsatz der Stöcke verlängert sich die Schrittlänge gegenüber dem normalen Gehen.

10 AKTIVE FUSSARBEIT

Die Füße werden mit der Ferse aufgesetzt und rollen aktiv über den Mittelfuß zum Großzehballen.

In Kooperation mit:

