

Einfach Nordic Walking

Das sanfte Gehen mit Stöcken in schnellen Schritten ist der ideale Ganzjahres-Gesundheitssport. Der gelenkschonende Ausgleichssport ist um 40-50% effektiver als normales Gehen ohne Stöcke - wenn man es richtig macht. Die Gewichtsreduktion wird unterstützt, Schulter- und Brustmuskulatur gestrafft, die Gesamtmuskulatur gestärkt und Verspannungen werden gelöst. In der Beratungsstelle Gürtelturm werden jeden Mittwoch mit Begeisterung die Stöcke geschwungen. Auch TeilnehmerInnen, die ohne Stöcke gehen und/oder gesundheitlich beeinträchtigt sind, sind mit dabei.

Gesundheitliche Vorteile

Nordic Walking ...

- ✓ trainiert ca. 90 % der gesamten Muskulatur.
- ✓ senkt erhöhten Blutdruck.
- ✓ verbessert den Fett-Stoffwechsel, erhöht das gute Cholesterin (HDL) und senkt das schlechte (LDL) im Körper.
- ✓ verbessert den Zucker-Stoffwechsel und beugt Diabetes vor.
- ✓ steigert die Sauerstoffversorgung im Körper.
- ✓ unterstützt den Abbau von Stresshormonen im Körper.
- ✓ stärkt das Immunsystem.
- ✓ strafft und stärkt die Muskulatur des Körpers, besonders Arme, Beine, Po, Schultern und Brustbereich.
- ✓ löst Muskelverspannungen im Nacken und in der Schulterregion.
- ✓ entlastet Hüft-, Knie- und Fußgelenke um ca. 20-30% und ist 40-50% effektiver als Walken ohne Stöcke.
- ✓ fördert die Fettverbrennung.
- ✓ ist dank der Stöcke eine sichere Bewegungsform in der freien Natur, auch bei rutschigen Bedingungen.
- ✓ ist eine der besten Sportarten, um Osteoporose vorzubeugen

Was benötige ich?

Stöcke: Diese gibt's in der Beratungsstelle. Die **Carbon-Glasfaserstöcke** fangen die Vibrationen vom Bodens ab und schützen und schonen die Gelenke. Die optimale Stocklänge: Körpergröße in cm x 0,66. Als Faustregel gilt auch: die Arme sollten sich bei aufgesetztem Stock etwas offener als im rechten Winkel befinden.

Schuhe: Passende, bequeme Turnschuhe sind ideal.

Kleidung: bequeme (Sport-)Bekleidung

Tipps

- ✓ Schlecht gelaunt? Dann ab zum Nordic Walken! Dadurch werden Glückshormone ausgeschüttet und die Muskulatur wird gestärkt und gelockert.
- ✓ Einfach zum Workshop in die Beratungsstelle kommen. Die richtige Technik übt die Trainerin/der Trainer mit Ihnen ein. Und los geht's!
- ✓ Ausreichend trinken! 1,5-2 l/Tag, Leitungswasser oder natürliches Mineralwasser, auch mit Geschmack oder mit Fruchtsaft gemischt

1x1 der Technik



Link: <https://www.pinterest.at/pin/134896951310031920/>

Übungen mit den Stöcken

Beine:

Dehnung der Unterschenkel: Stützen Sie sich mit beiden Stöcken vor dem Körper ab. Strecken Sie ein Bein nach vorne. Gehen Sie etwas in die Knie und ziehen Sie die Zehenspitzen des vorderen Fußes zum Körper hin.



Rücken:

Kräftigung der Rückenmuskulatur: Stützen Sie sich mit einem Stock in Armlänge vor dem Körper ab, die Beine eine Fußlänge breit auseinander. Beugen Sie den Rücken gerade nach vorne, im rechten Winkel zum Stock. Achten Sie darauf, kein Hohlkreuz zu machen und der Kopf sollte die Verlängerung zur Wirbelsäule sein.



Quelle: Dr. Erwin Gollner, Einfach Nordic Walken, Styria Verlag 2003