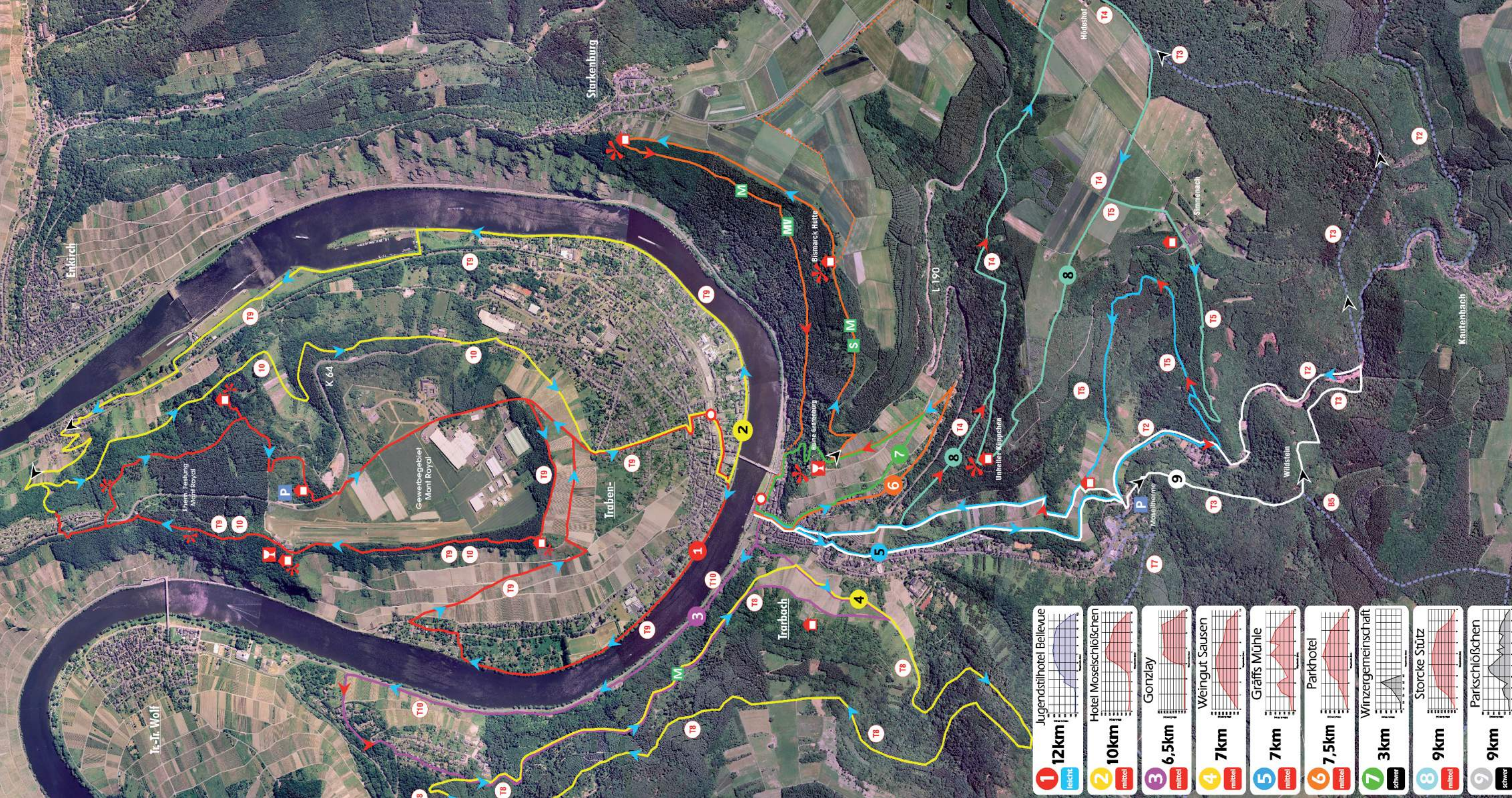


Mittelmosel



Was ist Nordic-Walking?

Nordic Walking: Vorzüge

Gesundheitstipps

Der optimale Bewegungs- ablauf

Sponsoren

Nordic Walking ist wie Ski-Langlauf, mit speziellen Stöcken, aber ohne Skier. Schnee muss nicht liegen, stört aber im Prinzip nicht. Nordic Walking - seit 1997 selbstständige und anerkannte Sportart - entstand einerseits aus der in den USA weit verbreiteten Walking-Bewegung, andererseits aus dem Bedürfnis der Menschen in den „nordischen“ Ländern Finnland, Norwegen und Schweden, ihren geliebten Ski-Langlaufsport auch in den schneefreien Sommermonaten effektiv trainieren zu können.

In der Gruppe macht Nordic-Walking am meisten Spaß. Während durch die sportliche Betätigung allein 85% aller Körpermuskeln angesprochen werden, kann man durch Plaudern, Schwatzen und Lachen auch noch die Gesichts-Muskulatur beanspruchen und somit fast 100% erreichen...



Ausdauer Fitness
Gesundheit
Spaß

Haben Sie das Nordic Walking erst einmal erlernt, werden Sie die zahlreichen Vorzüge gegenüber normalem Walking oder anderen Sportarten schnell entdecken:

- Verbrennung von >400 kcal/h und somit optimale Maßnahme zur Gewichtsabnahme
- erhält die Knochendichte und die Geschmeidigkeit der Gelenke
- kann überall und jederzeit allein oder in der Gruppe ausgeübt werden
- verbessert die allgemeine Fitness und Ausdauer
- entlastet den Bewegungsapparat und ist daher auch für Personen mit Übergewicht oder Knie- und Rückenproblemen geeignet
- ist die am besten geeignete Outdoor-Sportart zur Rehabilitation nach Sportverletzungen
- trainiert die aerobe Ausdauer mit Stärkung des Herz-Kreislaufsystems und kräftigt gleichzeitig die Oberkörpermuskulatur

Sie sehen, es gibt genug Gründe, gleich loszuwalken!



auch bei Nordic Walking das Niveau der Trainings-Intensität zu messen und zu steuern, damit die gewünschten positiven Auswirkungen erreicht und Überanstrengungen vermieden werden.

Empfehlung für gesunde Personen: 60-70 % der maximalen Herzfrequenzzone (siehe unten)

Für rehabilitative Zwecke sollte vor Beginn der Übung der Hausarzt konsultiert werden.

Alter	Stabile Gesundheit 50-60% der MHF	Aktiver Fettstoffwechsel 60-70% der MHF	Verbesserte Fitness 70-85% der MHF
20	97 - 117	117 - 136	136 - 168
30	95 - 114	114 - 133	133 - 161
35	92 - 111	111 - 129	129 - 157
40	90 - 108	108 - 126	126 - 153
45	87 - 105	105 - 122	122 - 148
50	85 - 102	102 - 119	119 - 144
55	82 - 99	99 - 115	115 - 140
60	80 - 96	96 - 112	112 - 136
65	77 - 93	93 - 108	108 - 138

Alle Werte sind Näherungswerte; MHF = Maximale Herzfrequenz



Aufwärmen



Walken



Abkühlen

