

Nordic Walking

Mit Nordic Walking verbessern Sie nicht nur Ihre Kondition, sondern stärken auch Oberkörper-, Arm- und Beinmuskulatur und fördern somit aktiv Ihre Gesundheit. Durch den Einsatz der Stöcke beim Nordic Walking steigert sich der Kalorienverbrauch um durchschnittlich 25% im Vergleich zum normalen Walken. Damit Sie sich beim Nordic Walking richtig wohlfühlen, sollten Sie

- sich zu Beginn gezielt aufwärmen,
- mit dem richtigen Tempo, d.h. im individuellen Pulsbereich, walken und
- nach Belastungsphasen Kräftigungs- / Stretching-Übungen durchführen.

Daher haben wir jede Strecke wie folgt konzipiert:

- 1) Aufwärmen
- 2) Nordic Walking (Trainingsphase 1)
- 3) Pulsmessung/Kräftigung
- 4) Nordic Walking (Trainingsphase 2)
- 5) Stretching

Informationen zur Pulsmessung finden Sie an den Stationstafeln.

Aufwärmen

Vor der Belastung aufwärmen: **jede Übung 10-20 mal wiederholen.** Danach gehen Sie am besten langsam los und setzen die Stöcke dabei zunächst leicht und dann zunehmend ein.



Arme gegenseitig kreisen

Oberkörper drehen

Beine schwingen

Arme schwingen

Nordic Walking Technik

Die richtige Nordic Walking Technik ist leicht zu erlernen, allerdings sollten Sie die in der Abbildung dargestellten Punkte beachten.



Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt; Rumpf aufrecht

Arme schwingen locker aus dem Schultergelenk parallel zum Körper

Schulterachse rotiert gegen die Beckenachse

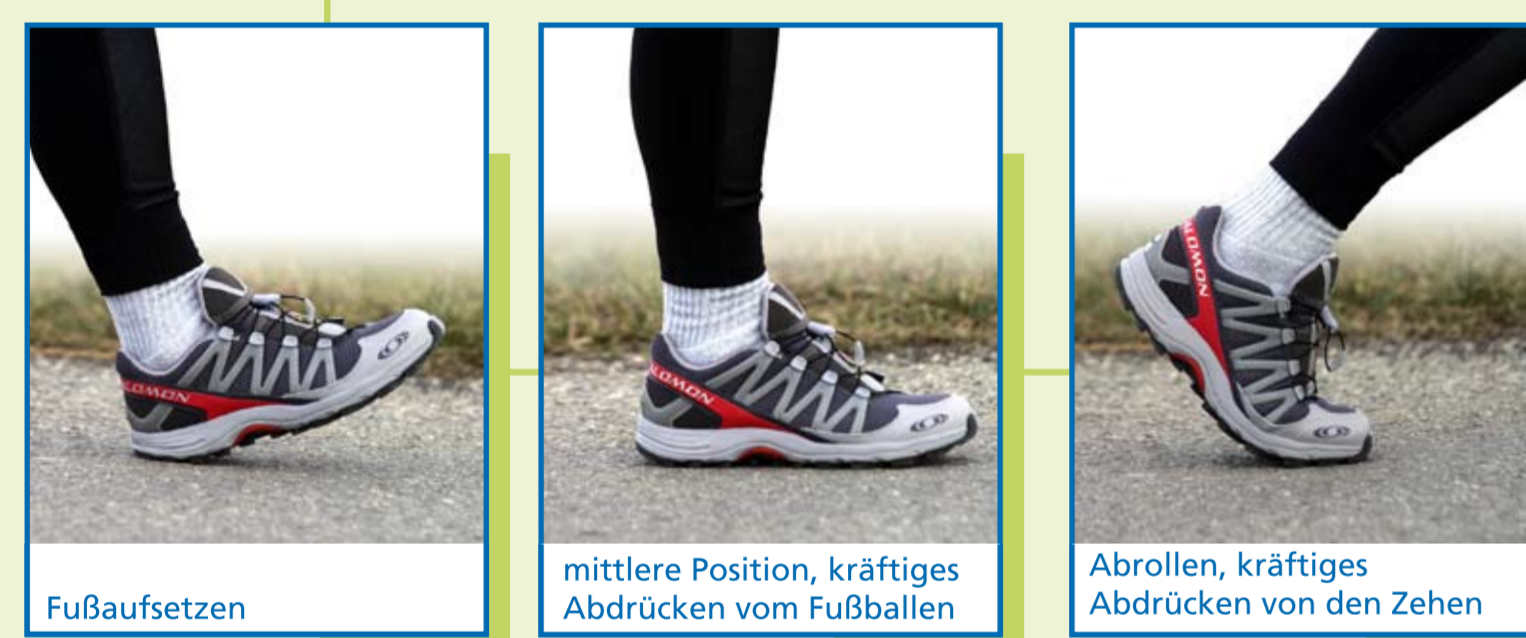
Ellenbogen nur leicht gebeugt; Stockeinsatz über dem Körperschwerpunkt

Arm gleitet während der Schuhphase am Becken vorbei - bei gleichzeitigem Öffnen der Hand

Hand ist beim Stockeinsatz vorne geschlossen

Stöcke zeigen immer schräg nach hinten

Hand ist beim Stockeinsatz vorne geschlossen



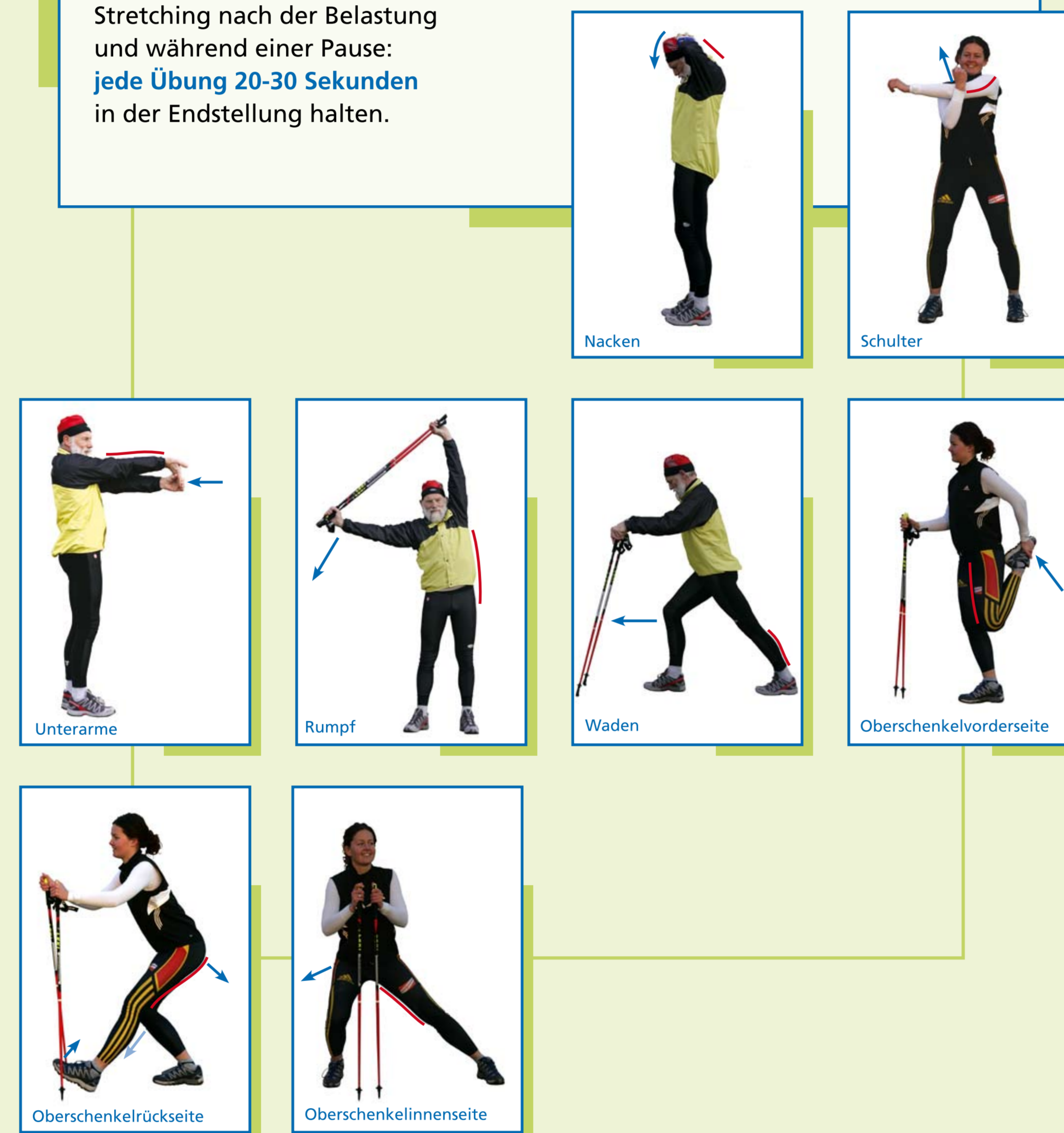
Fußaufsetzen

mittlere Position, kräftiges Abdrücken vom Fußballen

Abrollen, kräftiges Abdrücken von den Zehen

Stretching

Stretching nach der Belastung und während einer Pause: **jede Übung 20-30 Sekunden** in der Endstellung halten.



Nacken

Schulter

Unterarme

Rumpf

Waden

Oberschenkelvorderseite

Oberschenkelrückseite

Oberschenkelinnenseite

Nordic Walking Stöcke

Die richtige Stocklänge bestimmen Sie anhand Ihrer Körpergröße: Bei gerade aufgesetztem Stock sollten Ober- und Unterarm einen rechten Winkel bilden (Stocklänge = Körpergröße x 0,66).

- Hand von unten in Schlaufe stecken
- Schlaufe darf nicht zu weit sein
- Stock muss auch bei offener Hand halten



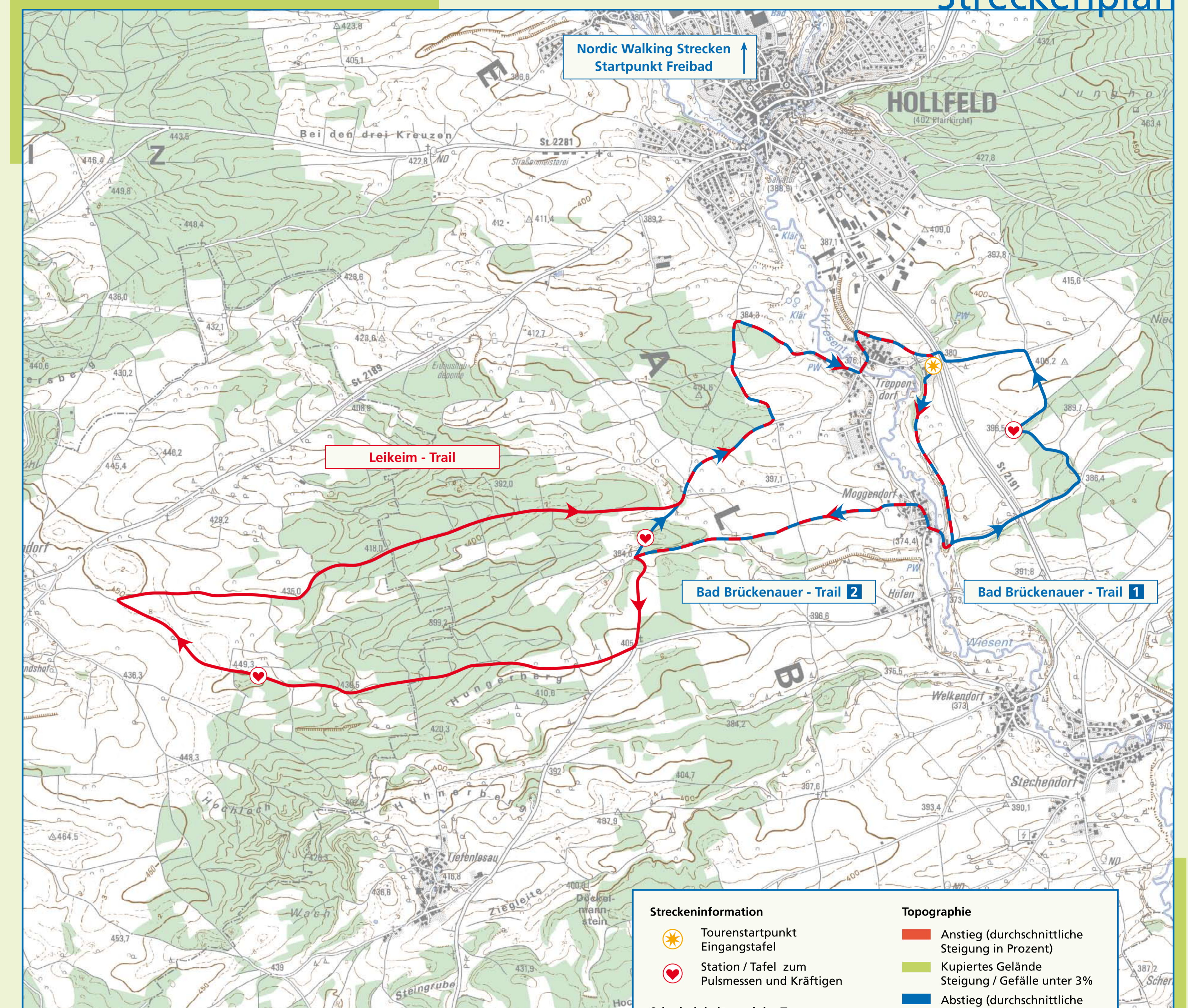
Nordic Walking im DSV

Herzlich Willkommen im DSV nordic aktiv Walking Zentrum Hollfeld!

Das hier geschaffene Nordic Walking Streckennetz - zusammen mit den Informationsangeboten im Bereich der Strecken (Anleitung zur Technik des Nordic Walking und zum Pulsessen, Übungen zum Aufwärmen, Kräftigen und Stretchen) - entspricht den Qualitätskriterien des Deutschen Skiverbandes DSV. Damit bieten wir Ihnen umfassende Möglichkeiten, diese vergleichsweise neue Ausdauersportart gezielt zu erlernen und gesundheitsbewusst auszuüben.

Nähere Informationen erhalten Sie unter:
www.ski-online.de/nordicaktiv

Streckenplan

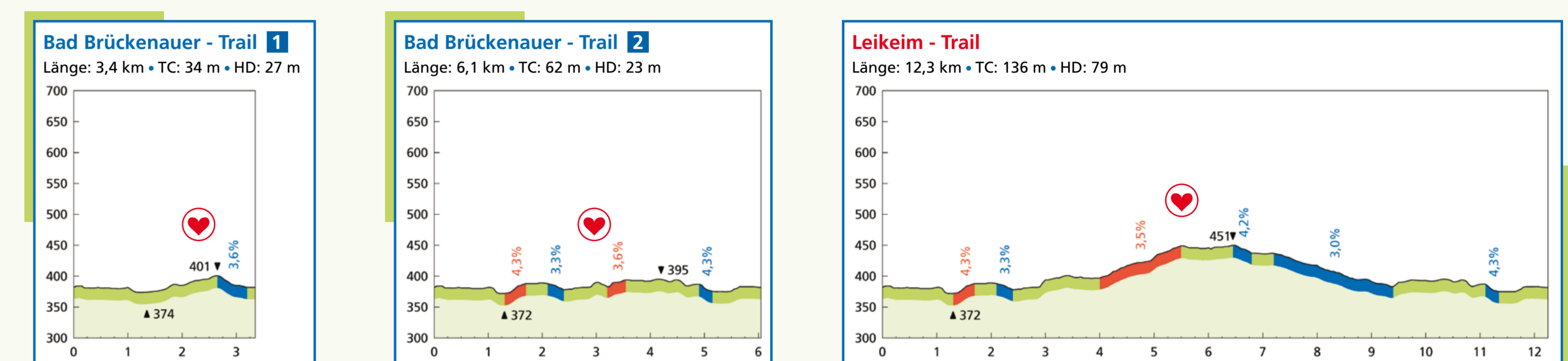


Streckeninformation	Topographie
☀️ Tourenstartpunkt Eingangstafel	📈 Anstieg (durchschnittliche Steigung in Prozent)
📍 Station / Tafel zum Pulsessen und Kräftigen	🟢 Kuppiges Gelände Steigung / Gefälle unter 3%
Schwierigkeitsgrad der Tour	TC: Gesamtanstieg [m]
🟦 Leichte Tour	Summe der Höhenmeter aller Steigungen
🟡 Mittelschwierige Tour	HD: Höhendifferenz [m]
🟠 Schwierige Tour	Differenz zwischen höchstem und niedrigstem Punkt ▲▼

Die Nutzung der Strecken und Einrichtungen des Zentrums sowie die Durchführung abgebildeter Übungen und Techniken erfolgt auf eigene Gefahr. Es wird vorausgesetzt, dass Sie die gesundheitlichen Voraussetzungen zum Ausüben der sportlichen Tätigkeiten mitbringen. Der Betreiber und der Deutsche Skiverband übernehmen dafür keine Haftung.

Kartengrundlage: Topographische Karte 1:25.000; Wiedergabe mit Genehmigung des Bayerischen Landesvermessungsamtes München, Nr. 1294/06

Profile



Wir danken unseren Partnern für ihre Unterstützung:

