RUNNERSFUN.com
Bewegung erleben

Gesundheits- & Bewegungsarena Bad Deutsch-Altenburg

Nordic Walking

Der Anfang

Nordic Walking *ist keine hochkomplizierte Angelegenheit. Trotzdem, eine Einweisung durch einen ausgebildeten NW-Instruktor ist der beste Beginn, schützt vor dem Einlernen einer falschen Technik und sichert den Spaß von Anfang an.*

Der Einstieg – Das Wohlfühlen

Wenn *Ihre sportlichen Erfahrungen schon länger zurückliegen, lassen Sie sich von Ihrem Arzt über Ihren Trainingsstart beraten. Obwohl Nordic Walking schonend für die Gelenke und ideal für Sport-Einsteiger ist, sollten Sie langsam beginnen und Ihren Trainingsumfang moderat steigern.*

Am besten *Zug um Zug längere Stecken und nicht höheres Tempo wählen. Walken Sie Ihr persönliches Wohlfühltempo!*

Die Diagonal Technik in Kurzform

Beim *Stockeinsatz befindet sich der Oberarm etwas vor dem Oberkörper und der Unterarm in leichter Beugung zum Oberarm. Der Stock wird schräg nach hinten eingesetzt.*

Die Hand *übt Druck über die Handschlaufe in Richtung Stockspitze aus, dabei wird der Oberarm an den Oberkörper herangezogen. Ca. auf Hüfthöhe wird die Hand unter stetigem Druck, auf gleicher Linie, nach hinten geschoben, bis der Arm ganz gestreckt ist und eine Linie mit dem Stock bildet.*

Der Stock *zieht sich aus der Hand heraus, wobei Daumen und Zeigefinger wie zwei Sensoren am Stock bleiben. Der letzte Abdruck über die Handschlaufe läuft synchron mit dem Fußabdruck des hinteren Beines ab. Nun wird der Arm aus der Schulter heraus völlig entspannt nach vorne gependelt.*

Kurz *vor dem Stockeinsatz wird die Hand wieder um den Griff geschlossen, um die richtige Stockneigung zu erzeugen. Die Arme bewegen sich diagonal zu den Beinen. Die Neigung des Oberkörpers hängt von der Geschwindigkeit und der Steigung ab. In der Ebene bei geringem Tempo reicht eine leichte Vorneigung, um den Körperschwerpunkt so nahe wie möglich über dem aufsetzenden Bein zu halten.*

Die Ausrüstung

Stöcke

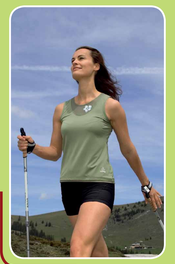
Auf *jeden Fall Nordic Walking Stöcke mit guter Handschlaufe. Ski- oder Langlaufstöcke sind nicht geeignet. Zum Schutz der Ellbogen und Schultern eignen sich Carbonstöcke hervorragend, da sie die Erschütterungen beim Aufsetzten besonders gut abfedern. Bei aufrechtem Stand ist in etwa ein 95° Winkel zwischen Unter- und Oberarm ein Zeichen für die richtige Länge.*

Schuhe

Gute *Nordic Walking Schuhe sind meist etwas stabiler als Laufschuhe und haben einen spezifischen Aufbau. Sie müssen gut abrollen, die Dämpfung soll Ihrem Gewicht angepasst sein, an den Zehen sollten Sie gut einen Zentimeter Spielraum haben. Achten Sie auf wasserfestes Obermaterial, damit Sie sich ohne Abhängigkeit vom Wetter, immer wenn Sie Lust haben, genussvoll bewegen können.*

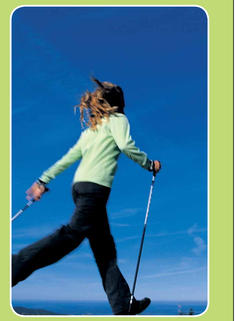
Bekleidung

Auch *hier gilt es, sich Wohlzufühlen. Moderne Funktionsbekleidung, die den jeweiligen äußeren Bedingungen angepasst werden kann, trägt eine Menge dazu bei. Bewegungsfreiheit, Feuchtigkeitstransport und nicht zuletzt Ihr persönlicher Stil sollte den Spaß am Nordic Walken noch erhöhen. Ihr Sportfachhändler berät sie gerne.*



NORDIC WALKING
DIE 3 WICHTIGSTEN REGELN

- **Aufwärmen und langsam starten**
- **Zwischendurch immer wieder auf die Technik achten**
- **Die Bewegung und die Natur bewussst geniessen**



Stretching

[1] WADE

Großer Ausfallschritt, hinteres Bein gestreckt, vorderes gebeugt, Hände auf die Stange, Oberkörper Richtung Stange schieben, hintere Ferse übt Druck gegen Boden.

[2] OBERSCHENKEL VORNE, HÜFTBEUGER

Bein beugen, Ferse zum Po ziehen, Hüfte nach vorne schieben, Rücken bleibt gerade

[3] OBERSCHENKEL RÜCKSEITE

Bein auf Stange ablegen, durch anziehen der Fußspitze wird die Dehnung verstärkt, Oberkörper Richtung Bein beugen, Standbein leicht gebeugt

[4] DEHNUNG RÜCKENMUSKEL, BRUSTMUSKEL, BEIN

Beine hüftbreit gegrätscht, Knie leicht gebeugt, Arme mehr als schulterbreit auf Stange legen, Oberkörper waagrecht Richtung Boden drücken

[5] DEHNUNG BEININNENSEITE

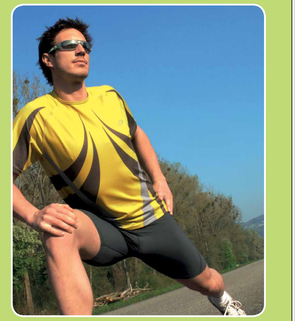
Beine weit öffnen, ein Bein gebeugt, Knie über Ferse, zweites Bein zur Seite gestreckt, Oberkörper tief

[6] SEITDEHNUNG

Aufrechter Stand, Arme nach oben dehnen, Oberkörper zur Seite beugen

STRETCHING
DIE 3 WICHTIGSTEN REGELN

- **Empfohlene Übungsdauer je 2 x 40 Sekunden**
- **Nur erwärmte Muskeln dehnen, vorher Kreislauf und Muskulatur auf Touren bringen**
- **Langsam an eine optimale Dehnung herangehen, keine ruckartigen Bewegungen**



Laufen

Laufstil und Technik

Besonders *für Einsteiger ist es wichtig, locker und entspannt zu laufen. Grundsätzlich gilt: Kopf und Brustbein hoch, um den Körper aufzurichten, Schulter und Arme entspannen. Wenn möglich die Schrittlänge dem Tempo anpassen.*

Die Arme *dienen dem Gleichgewicht und als Schwungelement; beim Dauerlauf pendeln sie locker neben dem Körper. Regelmäßig und tief atmen, dann ergibt sich ein Rhythmus ganz von selbst. Ab un Zu eine Übungsstunde mit einem Lauftrainer kann nie schaden.*

Langsam starten – gemütlich auslaufen

Am Beginn *ein paar Lockerungsübungen und dann langsam starten. Nach ca. 10 min kommt der Körper auf Betriebstemperatur, wenn man möchte, kann man die Belastung jetzt steigern. Gegen Ende langsamer werden und die beanspruchte Muskulatur dehnen.*

Tempo und Puls

Laufen, *ohne Zwang und immer, um sich wohl zu fühlen. Die Geschwindigkeit den eigenen Bedürfnissen anpassen, langsame und gemütliche Einheiten sind ein hervorragendes Gesundheitstraining und bilden darüber hinaus eine perfekte Grundlage für höheres Tempo auf längeren Strecken.*

Zur Kontrolle *empfiehlt sich das Tragen einer Pulsuhr, da fast alle Läufer zu schnell unterwegs sind. Das beste Zeichen für entspanntes Laufen ist, wenn man sich mit dem Partner dabei noch locker unterhalten kann.*

Essen und Trinken

Flüssigkeitszufuhr *ist nicht nur beim Sport wichtig. Über den Tag verteilt sollte man 2 bis 3 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen, am besten Tee, verdünnten Fruchtsaft, Mineralwasser oder das bei uns in so vielen Regionen hervorragende Trinkwasser. Nach dem Sport sollte man den Flüssigkeitsverlust ausgleichen.*

Wenn am Speiseplan *dann noch vermehrt Gemüse, Salat und Obst stehen, kombiniert mit regelmäßiger Bewegung, stellt sich in kürzester Zeit ein völlig neues Körpergefühl ein.*

Schuhe und Bekleidung

Laufen *hat mehrere große Vorteile: Man kann es immer, überall und bei jeder Witterung tun. Ohne Aufwand, Terminvereinbarung oder Partnersuche. Die Schuhe sollten zum Stil passen, am besten zwei Paar, die man abwechselnd trägt. Beim Kauf sollte man sich von Spezialisten beraten lassen.*

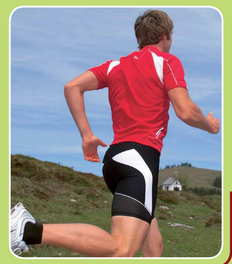
Mit funktioneller *Sportbekleidung aus dem Fachhandel, den jeweiligen Wetterbedingungen angepasst, steht der Bewegung in unserer wunderschönen Natur und dem neuen Körperbewusstsein nichts mehr im Weg.*

Bad Deutsch-Altenburg
Carnuntum
Gesundheit Geschichte Genuss
www.bad-deutsch-altenburg.gv.at
Entdecke die Vielfalt!

RUNNERSFUN.com
Bewegung erleben

LAUFEN
DIE 3 WICHTIGSTEN REGELN

- **Locker und langsam starten**
- **Entspannt laufen - das eigene Tempo geniessen**
- **Langsam auslaufen und Muskulatur dehnen**



Nähere Informationen erhalten Sie unter:
RUNNERSFUN Consulting GmbH *• Krottenseestrasse 45 • A-4810 Gmunden,*
Tel: +43 (0)7612 9003 4011 • office@runnersfun.com • www.runnersfun.com