

## Fakten Fakten Zauberei

Nordic Walking -

- 1.- ist 40-50% effektiver als Walking
- 2.- ist schnell erlernbar
- 3.- entlastet den Bewegungsapparat um bis zu 30% und ist besonders geeignet für Personen mit Knie- und Rückenproblemen
- 4.- löst Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich
- 5.- macht Sie zur Fettverbrennungsmaschine, verschiebt das Verhältnis Ihrer Enzyme zu den fettverbrennenden Enzymen
- 6.- ist der optimale Outdoorsport für Abnehmer
- 7.- steigert Kalorienverbrauch für den ganzen Tag
- 8.- trainiert die aerobe Ausdauer und kräftigt gleichzeitig Oberkörpermuskulatur
- 9.- verbessert Herz-Kreislaufleistung
- 10.- steigert durch den aktiven Einsatz der Atemhilfsmuskulatur die Sauerstoffversorgung des gesamten Organismus
- 11.- putzt Blutgefäße durch, senkt Blutfettwerte und LDL Cholesterin
- 12.- stärkt die Knochen, mindert Osteoporose Risiko
- 13.- ist die am besten geeignete Outdoorportart zur Rehabilitation nach Sportverletzungen
- 14.- macht über den Hormonhaushalt resistent gegen Stress
- 15.- fördert Selbstbewusstsein
- 16.- stärkt Immunsystem
- 17.- fördert Kreativität und Leistungsfähigkeit des Gehirns

### • Was brauche ich?

#### • Nordic Walking Stöcke

- Material (Carbon/Glasfaser)
- Verstellbare Handschlaufe
- Ergonomisch geformter Griff
- Spitze mit Hartmetall mit Pad (für Asphalt)

#### • Schuhe

- Walking-, Jogging- oder Trekkingschuh
- Die Schuhe sollen stützen, führen und dämpfen

#### • Bekleidung

- leichte atmungsaktive Funktionsbekleidung
- eventuell Kopfbedeckung, Sonnenbrille, Handschuhe

#### • Pulsuhr

#### • Bauchtasche mit Trinkflasche

### Test

#### Ist Nordic Walking was für Sie?

- Haben Sie seit Ihrer Jugend keinen Sport mehr getrieben?
- Möchten Sie gerne langfristig und dennoch schnell Gewicht verlieren?
- War Ihnen Sport schon von klein auf ein Gräuel?
- Ist Ihnen Joggen zu anstrengend?
- Haben Sie beim Laufen schwere Beine oder Knieschmerzen?
- Ist Ihnen Walking zu schlapp oder zu langweilig?
- Suchen Sie nach Alternativen, um Ihren Laufalltag aufzupeppen?
- Sind Sie gerne in der Natur, aber die normalen Spaziergänge öden Sie an?
- Sind Sie ein Wensschon, dennschon Typ? Egal was Sie tun es muss das Effektivste sein?

Wenn Sie nur eine Frage mit Ja beantworten konnten, dann sind Sie Kandidat für diese junge Sportart.

#### Nordic Walking ist das Richtige für Sie?

## Für wen ist Nordic Walking geeignet?

- ❖ Anfänger
- ❖ Wiedereinsteiger
- ❖ Übergewichtige
- ❖ Outdoorfreizeiter
- ❖ Personen mit Knie-, Rücken- und Kreislaufproblemen
- ❖ Rehabilitation bei Sportverletzungen

## Was trainiere ich mit Nordic Walking?

### Ausdauer

Grundlagenausdauertraining mit positiver präventiver Wirkung auf das Herz-Kreislaufsystem

### Kräftigung

Schulter-, Oberarm-, Rücken-, Gesäß-, Schienbeinmuskulatur werden beansprucht.

### Koordination

Die komplexe Gesamtbewegung erfordert den Einsatz einzelner Muskelgruppen in einer korrekten zeitlichen Abfolge zu einer harmonischen Einheit.



Jana Müller-Schmidt  
Nordic Walking Instruktor  
Fitnesstrainerin  
Sandgasse 16  
77731 Willstätt  
Tel: 07852-6104  
e-mail:mueller-schmidt@gmx.de

## Nordic Walking



- Sanftes und effektives Ganzkörpertraining
- Schnell gesund abnehmen