

Trainingstipps: Das gilt es zu beachten

- Wenn Sie schon lange keinen Sport mehr getrieben haben lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt durchchecken
- Bevor Sie Schuhe und Stöcke kaufen, informieren Sie sich über Qualität und Funktionalität, Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken
- Lassen Sie sich die Technik von einem ausgebildeten Trainer beibringen, damit sie auch das Nordic Walking gesundheitsfördernd ist
- Bei der Bestimmung Ihres Tempos richten Sie sich nach Ihren empfohlenen Richtwerten, am besten nutzen Sie ein Pulsmessgerät

Welche Vorteile hat Nordic Walking für den Körper?

	Nordic Walker	Walker	Jogger
beanspruchte Muskulatur in %	ca.90% der Körpermuskulatur	ca.60% der Körpermuskulatur	ca.60% der Körpermuskulatur
beanspruchte Muskulatur in Zahlen	ca.600 Muskeln insgesamt	ca 300-400 Muskeln insgesamt	ca 300-400 Muskeln insgesamt
Aufprallkräfte für Gelenke	1,3 fache des Körpergewichts	1,3 fache des Körpergewichts	4-5 fache des Körpergewichts
Entlastung Gelenke in %	30% Entlastung für Fuß-,Knie-,Hüftgelenke	keine Entlastung	keine Entlastung
Kalorieverbrauch in der Stunde	ca 400 Kalorien	ca 280 Kalorien	ca 750 Kalorien

Trainingsaufbau

Warm up: Machen Sie Ihre Gelenke warm, **1.** wippen Sie mit den Füßen von der Ferse auf den Ballen und zurück. **2.** stellen Sie sich in schulterbreiten Stand, Knie leicht gebeugt und strecken Sie Ihren Rücken und rollen Sie ihn auf **3.** Schulterkreisen nach hinten, Schulterblätter dabei zusammenziehen. **Bauen Sie Gleichgewichtsübungen ein** **1.** schulterbreiter Stand, Punkt suchen Augen schließen, dann einen Fuss vor den anderen setzen, wieder Punkt suchen und Augen schließen **2.** Einbeinstand Standbein leicht gebeugt, ein Bein pendelt der gegengleiche Arm auch vor und zurück, Bein pendelt weiter vor und zurück, Arm jetzt aber vor dem Körper hin und her.

Zwischendurch:

Können Sie Kräftigungsübungen einbauen

Cool down:

Zum Abschluss sollten Sie ein vernünftiges und ausgewogenes Dehnprogramm absolvieren, zur Zeit gibt es da einen Streitpunkt. Aktiv dynamisches Dehnen, dient zur besseren Durchblutung der Muskulatur und damit zur besseren Regeneration oder das aktiv statische Dehnen, das beugt der Muskelverkürzung vor und steigert die Beweglichkeit.



Warum

- **Mobilisieren**
Mit der Mobilisation erwärmen Sie die Gelenke und aktivieren die Gelenkflüssigkeit.
- **Dehnen**
Flexibilität ist ein Grundelement der körperlichen Leistungsfähigkeit, neben Kraft und Kondition. Durch Training neigen Muskeln dazu, sich zu verkürzen. Dieser Effekt birgt einige Risiken. Zum einen neigen verkürzte Muskeln und unelastische Sehnen zu Verletzungen. Andererseits entstehen bei Verkürzungen oftmals statische Ungleichgewichte. Kräfte werden dann einseitig auf Bänder und Gelenke übertragen und führen nach einiger Zeit zu Überlastungen.
- **Kräftigen**
Mit Muskeltraining erhalten Sie Ihre allgemeine Fitness und bilden ein harmonisches muskuläres Gleichgewicht. Durch regelmäßiges Krafttraining können altersphysiologische Prozesse verzögert werden. Zur Abschwächung neigende Muskeln können wieder gestärkt werden und die Haltung verbessern.

Als **Anfänger** kann man 2x die Woche walken gehen. Eine Trainingseinheit sollte zwischen 20-30 Minuten betragen. Wichtig ist, das sie mindestens 2 Tage Pause zur Regeneration einlegen. An diesen Tagen könnten Sie ein Training Bauch, Beine, Po oder Schwimmen u.s.w einlegen. Der Puls sollte 50-70% der max. Herzfrequenz betragen, denken Sie daran nicht jeder Tag ist gleich, gehen Sie im Wohlfühlbereich

Als **Fortgeschrittener** können 2-3x die Woche walken gehen. Eine Trainingseinheit sollte zwischen 40-60 Minuten betragen. Wichtig ist, das sie mindestens 1 Tage Pause zur Regeneration einlegen. An diesen Tagen könnten Sie ein Training Bauch, Beine, Po oder Schwimmen u.s.w einlegen. Der Puls sollte sich nach dem Trainingsziel richten. Gestalten Sie Ihr Training unterschiedlich, damit der Körper ständig andere Trainingsreize bekommt, ansonsten hat sich der Körper schnell auf Ihr Training eingestellt und Sie werden nur noch geringe Trainingserfolge sehen, Sie werden Ihre Leistung halten. Z:B Eine Trainingseinheit walken Sie im Fettverbrennungspuls(kann später auch auf 60-90min verlängert werden), die 2. Trainingseinheit im Intervall, z.B.10min Herz-Kreislauf-Puls, 5min Erholungspuls sollte nicht länger als 40-60min sein(wichtig hören Sie auf Ihre innere Stimme, richten Sie die Intervalle nach Wohlbefinden), die 3.Trainingseinheit könnten Sie ohne Stöcke absolvieren, damit Sie auch das Gefühl des Gleichgewichts behalten, denn bei Unebenheiten im Boden gleicht man mehr durch Stöcke aus als mit den Körper.



Jana Müller Schmidt

Fitnesstrainerin
Trainer Prävention
Nordic Walking Instruktor
Erährungsberater
28217 Bremen

☎ 49(0175)2721264

✉ mueller-schmidt@gmx.de

homepage

www.jms-figurinform.de

Nordic Walking

Trainingsaufbau



Es ist immer die Frage. Wie fange ich an? Wie mache ich es richtig? Was muss ich beachten? Das Training muss man immer ganzheitlich sehen, nur dann hat man Erfolg. Man sollte sich selber einschätzen, Sporteinsteiger, Fortgeschrittener, Umsteiger u.s.w. Wichtig ist vor allem der gesundheitliche Zustand!!