

Wenn's winterlich wird - Winter Walking

Walking bzw. Nordic Walking - was ist das?

Sicherlich sind Sie Ihnen schon begegnet! Strammen Schrittes, ob ohne oder mit Stöcken, dick oder dünn, alt oder jung – denn langsam aber sicher überrollt die Walking-Welle auch unsere Breitengrade.

Walking bedeutet forciertes Gehen mit betontem Armeinsatz und hat sich in den Ausdauersportarten, nicht zuletzt auf Grund der reduzierten Gelenkbelastung neben dem Jogging, etabliert. Die Varianten reichen vom gemütlichen, "meditativen" Wandern bis hin zum Power Walking.

Professor Dr. Klaus Boes, Deutschlands "Walkingpabst", beschreibt Walking als "sportliches und gesundheitsorientiertes Gehen mit einer Herzfrequenz von 120 bis 140 Schlägen pro Minute und einer Geschwindigkeit zwischen 6,5 und 8,5 Stundenkilometern." Bei weniger leistungsfähigen oder älteren Gesundheitssportlern (max. Leistungsfähigkeit < 2 Watt/kg Körpergewicht) kann die Geschwindigkeit auch nur 5-6 km/h betragen.

Eine Weiterentwicklung des Walking ist die neue Variante "Nordic Walking". Der Bewegungsablauf beim Nordic Walking ist analog dem des Diagonalschrittes beim Skilanglauf, die Skilanglaufbewegung mit Stöcken wurde



Nähe liegt oder auch die individuellen technischen Voraussetzungen zum Skilanglauf fehlen, stellt das Nordic Walking eine ideale Ausdauertrainingsform dar. Zum einen geben die Stöcke mehr Stabilität und Sicherheit, zum anderen kann mit festerem Schuhwerk besser auf Wetter- und Bodenverhältnisse reagiert werden als beim Laufen und die Sturzgefahr bleibt gering.

Wissenswertes zur Technik des Nordic Walking

Grundsätzlich soll der rechte Stock mit dem Aufsetzen der linken Ferse den Boden berühren und umgekehrt. Das Kniegelenk des vorderen Beines kommt nicht zur vollständigen Streckung. Nach betontem Fußabrollen erfolgt der gleichzeitige Bein- und Armabstoß. Mit kräftigerem Armeinsatz, Erhöhung der Schrittfrequenz und Schrittlänge kann das Tempo beschleunigt und damit die Trainingsintensität erhöht werden.

Der Schultergürtel soll möglichst locker und entspannt sein, der Oberkörper ist aufgerichtet und stets leicht nach vorn geneigt. Das Becken ist ebenso aufgerichtet und die Fußspitzen zeigen nach vorn. Die Stöcke werden seitlich nah am Körper parallel zur Gehrichtung nach vorn geführt und setzen je nach Bewegungsintensität im vorderen Drittel der Schrittlänge bis zum Bereich der gegenüberliegenden Ferse auf. Den Stock fest aufstemmen, vom Boden abdrücken und nach hinten schwingen. Dabei die Stockgriffe nicht krampfhaft umklammern, vielmehr können die Hände bei korrekter Schlaufeneinstellung während der Streckphase nach hinten geöffnet werden, die Stöcke werden geführt. Lediglich beim Aufsatz und Abdruck fassen die Hände am Griff entschlossen zu. Dieser Zyklus des Lösen und Greifen der Stockfassung bedingt einen Wechsel aus Entspannung und Kontraktion der Unterarmmuskulatur und verhindert deren Überlastung.

Warum ist Walking und speziell Nordic-Walking so gesund?

Wussten Sie, dass Sie wöchentlich zusätzlich 1000 bis 2000 Kilokalorien durch sportliche Bewegung verbrauchen sollen, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen?

Mit rund vier Stunden Walking pro Woche können Sie dieses Ziel spielend erreichen. Im Unterschied zu manch anderen Ausdauersportarten besitzt Walking den Vorteil, die positiven Wirkungen auf den gesamten Organismus mit vergleichsweise wenig Aufwand, altersangepassten Belastungsmodalitäten, kostengünstig und geringstem Verletzungsrisiko zu erreichen.

Die Technik mit den Stöcken ist zwar etwas schwieriger zu erlernen, stellt aber eine besonders "gesunde Sportmischung" dar.

Durch den Einsatz größerer Muskelgruppen des Oberkörpers gegenüber dem normalen Walking verbraucht der Körper mehr Energie, verbrennt bei entsprechenden Bewegungsumfängen in der Folge mehr Fett und ein passanter wird die "gute Haltung" mittrainiert.

Die gemäßigten Rotationsbewegungen im Rumpf eingeleitet durch den diagonalen Armzug mobilisieren die Brustwirbelsäule sowie Nacken- und Schulterpartie und beugen damit Verspannungen vor. Neben einer allgemeinen Verbesserung der Kraft(ausdauer)fähigkeiten im Oberkörper, wird vor allem die rumpfaufrichtende Muskulatur positiv angesprochen. So

Walking will ...

- die Ausdauer- und Kraftfähigkeiten verbessern
 - Herz-Kreislaufkrankungen vorbeugen
 - Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich lösen
 - Die Bewegungskoordination verbessern
- Spaß und Erholung an der frischen Luft bieten

quasi aufs schneefreie Terrain übertragen. Während die Beine walken, wird der Rumpf durch den Stockeinsatz einerseits trainiert, andererseits werden Wirbelsäule, Knie- und Sprunggelenke durch das Abstützen auf speziellen Walkingstöcken entlastet.

Zunächst nutzten überwiegend Spitzenathleten diese leicht erlernbare und gut dosierbare Ausdauersportart zur Vorbereitung auf die Wintersaison, mittlerweile begeistert sie auch all jene, die sich gerne und gesundheitsbewusst in freier Natur bewegen möchten.

Gerade im Winter, wenn Jogging mitunter zur Schlitterpartie wird, keine gespurte Loipe in der

Tipps und Termine

Literatur

Bös, Klaus; Saam, Joachim: Tipps für Walking, Meyer&Meyer Verlag
Gerig, Urs: Richtig walking, BLV Verlag
Gerig, Urs: Nordic walking, BLV Verlag
Dr. Strunz, Ulrich: Nordic Fitness. Heyne Verlag

Medien

DVD: Nordic Walking 7Steps - alle Techniken zu Nordic Fitness!, Warm Up, Stretching, Krafttraining, Fehlerkorrektur usw.. Einfach und kompakt auf über 60 Minuten. Über www.nordicfitnessworld.de

Internet:

www.nordicwalkingverband.de
www.nordicwalking.de
www.walking.de
www.blv-sport.de > Senioren- und

können Sie auch schon mit 3-4 Trainingseinheiten wöchentlich ihren Körper auf Vordermann bringen.

Da beim Walken stets ein Fuß Bodenkontakt hat, wirkt nur das 1-1,5-fache des Körpergewichts an Stoßbelastungen auf die Gelenke ein. Da die Bodenreaktionskräfte beim Laufen das 3-4fache des Körpergewichts erreichen können, sollten vor allem Übergewichtige und Personen mit Gelenkbeschwerden das Walken dem Joggen vorziehen.

Welche Ausrüstung ist notwendig und sinnvoll?

Sofern keine orthopädischen Notwendigkeiten vorliegen, sind gute Walking-, Jogging-, oder leichte Trekkingschuhe, sogenannte Trial-schuhe – entsprechend wasserresistent - zu empfehlen. Der Schuh sollte ein Optimum aus Stabilität, Dämpfung und Abrolleigenschaft bieten. Eingehendere Beratungen erteilen die Fachgeschäfte.

Bei winterfester Kleidung gilt das Zwiebelprinzip als Methode der Wahl. Mehrere Schichten übereinander machen die Wärme dosierbar, notfalls kann ein Hemd um die Hüften geknotet oder auch gewechselt werden. Baumwolle ist für Sportbekleidung nicht so geeignet, denn sie saugt sich voller Schweiß und das führt

auf der Haut zur Verdunstungskälte. Spezielle sogen. Funktionsunterwäsche nimmt den Schweiß von der Haut, ein Fleece-Oberteil hält den Körper warm und eine wetterfeste Jacke schützt vor Wind und Nässe. Wichtig ist natür-

Der Stockeinsatz soll ...

- Herzfrequenz, Sauerstoffverbrauch und Kalorienverbrauch (+ 30 bis 40%) steigern
- Rumpf-, Schulter- und Armmuskulatur stärken
- Muskelverspannungen vorbeugen und lösen
- Bewegungskoordination verbessern Gelenke schonen
- Sicherheit auf rutschigem Untergrund erhöhen

(nach: Cooper institute research, Research Quarterly for Exercise and Sports, 2002)

lich auch, dass die Kleidung passt. Flatternde, zu große Hosen und Jacken können zum einen unangenehm reiben, zum anderen entsteht ein permanenter kalter Durchzug. Strümpfe oder Socken sollen nicht einschnüren und bis unter den Hosensaum reichen. Handschuhe schützen vor Kälte, verbessern den Griff am Stock und verhindern Blasen.

Derart gut ausgerüstet kann Walking zur Leidenschaft bei Wind und Wetter werden. Allerdings sollten Sie sich bei schlechten Sichtbedingungen durch Reflektoren davor schützen, übersehen zu werden.

Ein Herzfrequenzmesser kann das Training noch effektiver und spannender gestalten.

Für längere Touren bieten sich Bauchtaschen, spezielle Taschengürtel oder auch ein kleiner Rucksack an um ausreichend Getränk und entsprechendes Equipment (Regenschutz, Erste-Hilfe-Set, Energieriegel, Handy ...) mitzunehmen.

Natürlich benötigt man beim Nordic Walking sogen. Walking-Stöcke. Die in aller Regel aus Carbon-Glasfaser-Material hergestellten "poles" garantieren ausreichend Stabilität bei geringem Gewicht, können längenverstellbar (Teleskopstöcke) sein oder entsprechend der Körpergröße (als Richtschnur gilt der Faktor 0,66 bzw. 70% der Körpergröße) gewählt werden. Zu den wesentlichen Auswahlkriterien kommen noch die richtige Griffstärke und gut einstellbare Schlaufen hinzu. Für häufiges Walken auf Asphalt sind Gummipads gegen Lärm und Abnutzung für die Stockspitzen sowie für bessere Dämpfungseigenschaften zu empfehlen.

Winterfest Walking – die wichtigsten Regeln!

Immer Aufwärmen!

Bevor Sie loswalken, gehen Sie sich ein paar Minuten warm und machen Sie einige Dehnübungen ohne dabei auszukühlen. Das ist bei kalter Außentemperatur besonders wichtig, da die Muskeln längere Zeit brauchen, um auf die optimale Betriebstemperatur zu gelangen. Vielleicht können Sie sich bereits zu Hause oder am Treffpunkt im Turnhallenvorraum auf das Training vorbereiten.

Nach dem Zwiebelmuster kleiden!

Mehrere Schichten funktioneller, gut sitzender Sportbekleidung. Baumwolle ist weniger geeignet, denn sie nimmt den Schweiß auf und das führt zu Verdunstungskälte auf der Haut.

Kältebrücken vermeiden!

Mehr oder weniger kleine unbedeckte Hautpartien an Hals und Taille sowie zu kurze Ärmel oder Hosenbeine sind bei niederen Temperaturen äußerst unangenehm.

Laufbekleidung

Achten Sie deshalb beim Kauf Ihrer Winterlaufbekleidung nicht nur auf modische Aspekte, sondern: Passform, Hautverträglichkeit und Funktion. Kombinieren Sie Funktionsoberbe-



kleidung immer mit entsprechender Funktionswäsche, sonst entsteht keine Funktionskette. Ziehen Sie sich aber nicht zu warm an, denn in Bewegung produziert der Körper Wärme. Ist's Ihnen schon vor es richtig los geht schön warm, dann könnten Sie zu warm angezogen sein. Achten Sie vielmehr darauf, dass Sie an kritischen Stellen wie Hände, Rumpf und Kopf nicht frieren. Mütze und Handschuhe sind im Winter ein Muss.

Keine Feuchtigkeitcreme unter 0°C!

Bei Temperaturen unter dem Gefrierpunkt sollte die Hautcreme möglichst viel Fett und wenig Wasser enthalten. Denn Fett schützt die Haut vor Kälte und Austrocknung.

Gelände

(Nordic)Walking ist überall möglich! Besonders geeignet ist jedoch leicht hügeliges Gelände mit guten, nach Möglichkeit nicht asphaltierten und abends beleuchteten Wegen. Als Übungsleiter sollten Sie die Umgebung kennen, um jederzeit entscheiden zu können, wie lang, wie anspruchsvoll oder abwechslungsreich Sie die Route gestalten möchten.

Sicherlich ist es sinnvoll, wiederholt die gleiche Strecke zu wählen, damit der TN zum einen selbstständig auf bekanntem Weg walken kann, zum anderen seine "Leistungsfähigkeit" besser einschätzen lernt und Fortschritte erkennt.

Gruppe

Die Teilnehmerzahl ist so zu wählen, dass die Gruppe überschaubar bleibt. Für blutige Anfänger kann der Trainingseinstieg im Winter etwas härter ausfallen. In diesem Fall sollte die Gruppenstärke maximal 8-10 Personen betragen. Für einige Unterrichtsideen kann es sich anbieten, zwei Gruppen mit zwei Übungsleitern zusammenzufassen. So kann je nach dem die Leistungsstärke besser differenziert, Stationsbetrieb leichter organisiert, Aufgaben geteilt, individueller korrigiert und die "Geselligkeit" erhöht werden. Positiver Nebeneffekt für die

Vereinspraxis: Ein Walking-Angebot kann unabhängig von Hallenbelegungszeiten organisiert und durchgeführt werden.

Organisatorisches

Der Treffpunkt zum Walking muss je nach Programm festgelegt werden und den Teilnehmern bekannt sein. Praktisch – nicht nur für Einsteiger - erweisen sich kleine Merkzettel mit

Die Qualität macht's!

Dieser Grundsatz gilt auch für Nordic Walking Trai-ning. Wenngleich die Sportart leicht zu erlernen, mit einem qualifizierten Übungsleiter schleifen sich erst gar keine Fehler ein! Wann, wie und wo Sie sich zum Nordic Walking Trai-ner weiterqualifizieren können, finden Sie unter *Qualität durch Qualifikation!*

Datum, Uhrzeit und Treffpunkt, die am Ende der Trainingseinheit für den folgenden Termin ausgeteilt werden. Ein Umkleideraum zur Aufbewahrung von Kleidung oder der Möglichkeit einer warmen Dusche nach einer Walkingeinheit erweist sich gerade im Winter von Vorteil.

Unterrichtsgestaltung

Im folgenden werden einige winterfeste Unterrichtsbeispiele mit kurzen inhaltlichen und methodischen Hinweisen skizziert. Diese sollen lediglich der Anregung Ihrer eigenen Kreativität dienen. Sicherlich haben Sie ein vielfältiges Repertoire an Übungen und Spielformen in Ihrer Übungsleiter-"Schatzkiste", das sich problemlos einbauen lässt.

Walken und wohlfühlen – einige Unterrichtsideen!

Nordic-Walking-Intervalle (2, 3, 5 min) werden mit "bewegten Pausen", in denen sich die Gruppe formiert, kombiniert. Der Übungsleiter geht mit der Gruppe, bestimmt die Intervalldauer und kann durch Anheben der Stöcke das Intervallende signalisieren. Die Intervalle können beispielsweise mit folgenden Bewegungsaufgaben gestaltet werden:

1. Intervall (ggf. als Erwärmung)

- Gruppe bildet Kreis und marschiert im Kreis (methodisch gute Möglichkeit zur Begrüßung der ganzen Gruppe, Weitergabe von Informationen, Technikhinweisen und Ansage der nächsten Aufgaben)
- der "gehende" Kreis löst sich, TN mischen sich und bilden 2, 3 bzw. x Kreise
- Gruppe bildet Innenstirnkreise mit ca. 10-14 Teilnehmern, die am Ort walken; eine Person geht durch die Kreismitte und nimmt den Platz eines anderen ein, dabei stellen sie sich kurz namentlich vor. An dieser Stelle können auch vorbereitende Dehnübungen eingeflochten werden.

2. Intervall:



Gruppe bildet eine, zwei oder mehrere Schlangen

- der letzte überholt und stellt sich vor die Schlange, so dass jeder einmal vorn war
- durchwalken oder auch -laufen der Schlange im Slalom
- Schlangen reihen sich parallel auf - Blockaufstellung
- kleine, ganz einfache "Gruppenchoreographie" mit Walking-Stöcken

3. Intervall:

Gruppe bildet Paare oder Kleingruppen bis max. 3 TN

- Verfolgungs- oder Schattengehen
- Spiegelbild/Magneten: aufeinander zu-, seitlich-, rückwärts auseinander gehen
- Bilden eines Riesenmoleküls: mit seitlich eng an den Körper angelegten Stöcken auf möglichst wenig Raum durcheinander bewegen

Weitere Variationen zwischen den Intervallen bieten bei angemessener Außentemperatur

- funktionelle Übungen aus dem Bereich Kräftigung und Dehnung als Einzel- oder Partnerübung mit/ohne Stöcken
- Übungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Walking-workouts (Sprünge sogen. Jumps oder einfache Schrittkombis aus (Step)Aerobic zur Erhöhung der Intensität und der koordinativen Leistung

Wind- und Wetter-Regeln fürs Walking

- Den Bodenverhältnissen angepasste Streckenwahl, Sturzrisiko durch vereiste Strecken ausschließen
- Auf wetterfeste Bekleidung der Teilnehmer achten
- Kältebrücken durch bloße Haut an Hand- und Fußgelenken sowie Hals vermeiden
- Σ (Langlauf- oder Nordicwalking) Handschuhe und Mützen bei Minusgraden
- Geeignetes Schuhwerk
- Σ Falls erforderlich eine Umkleidemöglichkeit z.B. in der Turnhalle zur Verfügung stellen

Nordic-Tandem

Dieses Unterrichtsmodul setzt den Schwerpunkt auf Partnerarbeit beim Nordic Walking.

Je nach inhaltlicher Zielsetzung kann es sinnvoll sein, homogene, d.h. relativ "gleich starke" Paare zu bilden oder zufällige und wechselnde Partnerbezüge herzustellen.

- Beispielsweise wird so schnell als möglich eine alphabetisch, der Größe oder dem Alter nach geordnete Linie gebildet. Die jeweiligen Nachbarn bilden ein Paar. Der Übungsleiter kann bei ungerader TN-Zahl das fehlende Paar stets ergänzen.

Gestaltungsmöglichkeiten:

Übungen zur Technik des Nordic Walking

- Ohne Stockeinsatz, nur mit Pendeln der kurzgefassten Stöcke
- Einführen des Stockeinsatzes unterschiedlicher Intensität
- Stock wird nur über die Schlaufen geführt, nicht mit Fingern gefasst
- Zinnsoldat: Walken mit vollständiger Armstreckung nach vorne
- Pinguin: dito mit vollständiger Armstreckung nach hinten
- Paare gehen im Gleichschritt
- Variationen der Schrittfrequenzen
- Variationen in der Bewegungskombi (Doppelstock, Zinnsoldaten, Störche ...)
- Variationen der Schrittlänge ("Tippelschritte" bis "Riesenschritte", Steigerungssequenzen, d.h. walkend immer schneller und werden ...)
- beim Überholen eines anderen Paares wechseln die beiden inneren Partner
- Sicherlich fallen Ihnen noch weitere Variationen ein, wie ein Nordic Walking Training Spaß und Abwechslung bringt!

In bestimmten zeitlichen Intervallen wird die Gruppe wieder zusammengeführt und neue Paare gebildet. Aus methodischer Sicht können Pulskontrollen durchgeführt werden und neue Paare nach den vorherrschenden Herzfrequenzen und entsprechender Leistungsfähigkeit gebildet werden.

Grundsätzlich soll eine Steigerung der Trainingsintensität zunächst über eine Erhöhung der Schrittfrequenz und dann über die Schrittlänge erfolgen.

- Gegenüberstellung mit gegrätschten Beinen; ein Paar Stöcke verbindet das Paar, die Stöcke werden mit einem Wippen aus den Gelenken der unteren Extremität ähnlich dem Stockeinsatz beim Skilanglauf gegengleich nach vorn und hinten geführt; auf ein Signal ziehen die Partner in mäßiger "Abfahrtsposition" die fixierten Stöcke bei geradem Rücken nach hinten (Kräftigung Rücken)
- Ausgangsstellung wie oben, rückengerechtes Tiefgehen und Aufrichten. Die Stöcke beim Aufrichten über Kopf führen
- Übungen zur Wahrnehmungsförderung
- paarweise hintereinander mit einem Stockpaar in Handfassung verbunden. Dabei schließt der Hintermann die Augen und wird vom Vordermann sicher geführt (nur bei ebenem Untergrund!)

Rhythm and walk

Gestaltungsprinzip ist die Rhythmisierungs- und Anpassungsfähigkeit. Zunächst wird versucht, gemeinsam im gleichen Rhythmus zu gehen. Bei stark heterogenen Gruppen können Kleingruppen gebildet werden. In der Folge werden phasenweise einfache rhythmische Bewegungsaufgaben, bekannt aus Gymnastik oder Tanz, eingeflochten.

- jeder 8. Schritt wird betont (z.B. akustisch)
- jeder 8. Schritt ist ein Beistellschritt, Schlusssprung etc.
- 8 Schritte in der Vorwärtsbewegung, 8 am Ort
- die Hälfte der Gruppe geht vor, die andere Hälfte am Ort, so dass ein "Wechselspiel" entsteht

Walking am Naturlehrpfad

An den entsprechenden, vom ÜL angewalkten und für interessant befundenen Tafeln erfahren die TN, während diese an Ort und Stelle weitergehen oder auch Dehnen, etwas über die heimische Tier- und Pflanzenwelt. Aber aufgepasst, denn wieder am Ausgangspunkt der "Reise" angelangt, gibt's möglicherweise den Rätselbogen vom Gruppenleiter, der entweder sofort oder bis zur nächsten Stunde beantwortet wird.

Gelände- oder Orientierungsrallye

Jeder bzw. jedes Paar oder jede Kleingruppe erhält einen "Walking-Plan" oder die "Rallye-Karte", auf der markante Punkte der Rallye eingezeichnet sind, die passiert werden müssen und von denen gewisse Kontrollbelege mitzubringen sind. Dies kann z.B. ein Tannenzweig oder auch die Telefonnummer des Kiosks, an dem vorbeizuwandern ist o.ä.m., sein.

Pulsabenteuer

Besonderes Augenmerk dieses Unterrichtsbausteins soll die Belastungsintensität und -steuerung sein. Die Teilnehmer lernen die Pulsmessung am Handgelenk und/oder der Halsschlagader (Anzahl der Schläge in 10 sec mal 6 unmittelbar nach der Belastung), messen nach Absolvierung verschiedener Belastungsformen (schnelles Gehen, Bergaufgehen, ...) und sollen in der Folge ihre Herzfrequenz und damit die Belastungsintensität einschätzen lernen. Organisatorisch günstig ist ein überschaubarer Geländeparcours nach Möglichkeit mit einem leichteren Anstieg um Belastungsvariationen einzubauen. Gewisse Strecken werden festgelegt, die mit Vorgabe

- bestimmter Zeit
- bestimmter Herzfrequenz

zurückgelegt werden sollen. Vor allem für heterogene Gruppen kann eine Art Stationsbetrieb eingeführt werden, wo sich der Übungsleiter am zentralen Durchgangspunkt postiert, um dem einzelnen oder leistungsähnlichen Kleingruppen im Passieren individuelle Aufgaben oder Korrekturen mit auf den Weg zu geben.

Selbstverständlich geben Pulsuhren (Herzfrequenzmesser) ein besonders deutliches Feedback, der Unterrichtsinhalt kann aber auch mit Stoppuhr und Pfeife interessant aufbereitet werden.

Zum Beispiel: Runden festlegen, Rundenzeiten vorgeben und mitstoppen. Bei abgelaufener Zeit pfeifen. Wer gerade mit dem Pfiff die Übungsleiter-Stopfstelle passiert, hat das Tempo richtig gewählt.

Walking und mehr (mit alternativem Zusatzprogramm)

Treffpunkt Hallenbad

- eine Walking-Trainingseinheit mit anschließendem Schwimmbad- oder Saunabesuch

Treffpunkt "Trimm-Dich-Pfad"

- eine Walking-Trainingseinheit am Trimm-Dich-Pfad, wobei u.U. die eine oder andere Station mit alternativen, altersadäquaten Übungen ergänzt werden kann

Treffpunkt "Turnhalle"

- Walking im Kombinationspaket mit ergänzender Gymnastik/Entspannung, ...

Sinnvoll trainieren - Puls kontrollieren!

Die Herzfrequenz unterliegt zahl-reichen Faktoren wie Alter, Trainingszustand, Klimaeinflüssen oder Medikationen, so dass die Ergebnisse aus folgenden Formeln lediglich Standardempfehlungen für ein gesundheitsorientiertes Ausdauertraining, dessen Intensität zwischen 60-75% der maximalen Herzfrequenz liegen sollte, liefern.

$(220 \text{ minus Lebensalter}) \cdot \text{Trainingsintensität \%}$, d.h. mal 0,6 bis 0,75. je nach gewünschter Intensität (nach Baum, Strauzenberg, Hollmann et al.)

oder

$\text{Ruhepuls} + (\text{maximale HF} - \text{Ruhepuls}) \cdot \text{Trainingsintensität in \%}$ (nach Karvonen)

Der Ruhepuls wird morgens noch vor dem Aufstehen ermittelt.

Richtig und regelmäßig Nordic Walking und ...

- rund 90% der Muskulatur wird trainiert
- der Körper hat einen hohen Energie- und somit Fettverbrauch, die Pfunde können purzeln
- der Körper wird "entlastet" belastet
- die Sauerstoffversorgung im Organismus wird verbessert
- Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination nehmen zu
- das Immunsystem wird gestärkt
- Stresshormone werden abgebaut
- Verspannungen werden gelindert
- die Herz-Kreislauf-Funktionen werden verbessert
- Wohlfühlen im und durch Sport stellt sich ein!

"Herzensangelegenheit" – der Risiko-Check!

Wenn Sie

- chronisch krank sind oder
 - krank waren oder
 - sich momentan unwohl fühlen,
 - dauerhaft Medikamente einnehmen oder
 - in letzter Zeit nur unregelmäßig Sport betrieben, aber schon
 - über 40 Jahre sind
- sollten Sie sich vor ihrer sportlichen Renaissance auf alle Fälle einer sportmedizinischen Untersuchung unterziehen.