



Stressmanagement Beratung

Training für Stressmanagement und Burnout-Prophylaxe

Systemische Beratung

Nordic Walking

Inhaltsverzeichnis

Positive Effekte für Ihre Gesundheit	1
Ausrüstung und Material (Stöcke, Schuhe, Kleidung, Sonstiges)	2

Positive Effekte für Ihre Gesundheit

Nordic Walking.....

...unterstützt eine Gewichtsreduktion

Bei korrekt ausgeführten Bewegungsabläufen werden 90 % der Muskeln beansprucht und der Stoffwechsel stimuliert. Damit wird ein bis zu 46 % erhöhter Energieumsatz im Vergleich zum Walking erreicht

...führt zu verbessertem Wohlbefinden

Nordic Walking kann ideal zum Abbau von Stress beitragen. Es kommt zu einem erholsamen, gesunden Schlaf. Allgemeines Wohlbefinden und ein verbessertes Körpergefühl stellen sich ein und das Selbstbewusstsein nimmt zu

...stabilisiert das Immunsystem

Bewegung an der frischen Luft stärkt das Immunsystem und man ist weniger anfällig für Infektionskrankheiten

...verbessert die Sauerstoffzufuhr

Bei regelmäßigem Training „lernt“ die Lunge, größere Mengen an Sauerstoff aufzunehmen, wodurch mehr Sauerstoff in den Körper gelangt. Eine tiefe Atmung führt zu einer stärkeren „Belüftung“ der Lungenbläschen, was sich indirekt auf die roten Blutkörperchen auswirkt. Es konnte festgestellt werden, dass mit zunehmender Trainingsdauer die Anzahl der roten Blutkörperchen im Körper steigt, was wiederum zur Folge hat, daß alle Organe und das Gewebe besser mit Sauerstoff versorgt werden

...entlastet und schmiert die Gelenke

Beim Laufen wirkt das 3,5 bis 5-fache Körpergewicht bei jedem Schritt auf Hüft-, Knie- und Sprunggelenk. Beim Walking und Nordic Walking wird diese Belastung auf das 1,8-fache reduziert! Durch die regelmäßige Bewegung wird Gelenkschmiere produziert, die den Gelenkknorpel ernährt und ein reibungsloses Gleiten der Gelenkflächen bewirkt

...stärkt den Rücken

Nordic Walking löst durch den Stockeinsatz Verspannungen in Schulter- und Nackenbereich und beugt Rückenschmerzen vor. Laut einer finnischen Studie war jeder Zweite mit Wirbelsäulenproblemen nach regelmäßigem Nordic-Walking-Training schmerzfrei

...hält jung

Regelmäßige Bewegung verlangsamt den Alterungsprozess auf natürliche Weise und stärkt Knochen und Gelenke. So bleiben Knochenfestigkeit und Beweglichkeit erhalten

...als idealer Reha-Sport

Nordic-Walking wird immer häufiger als ideale Outdoor-Sportart nach Sportverletzungen in den Reha-Kliniken genutzt

Ausrüstung und Material

Alles, was Sie brauchen, sind gute Stöcke und Schuhe sowie dem Wetter angepasste Sportkleidung. Insbesondere bei Stöcken und Schuhen sollten Sie unbedingt auf gute Qualität achten. Hier lohnt es sich, zu investieren. Schlechte Qualität verdirbt Ihnen auf Dauer den Spaß und vor allem die Gesundheit.

Stöcke

...sollen den Oberkörper stützen, die Beine entlasten und die Arme nach Möglichkeit wenig belasten und Ihre Koordinationsfähigkeit unterstützen.

Moderne Walkingstöcke sind in der Regel aus Aluminium oder einer Karbon/Glasfasermischung. Letztere sind leichter als Aluminiumstöcke und fangen Stöße besser auf, so daß die Gelenke an Schulter, Arm und Ellenbogen geschont werden.

Der optimale Bewegungsablauf hängt stark von der Stocklänge ab. Im Laufe der Zeit haben sich die Empfehlungen hierzu immer wieder angepasst.

Eine Faustformel besagt

$$0,65 - 0,66 \times \text{Körpergröße} = \text{Stocklänge.}$$

Aber auch **die 90°-Regel** hat sich bei der Entscheidung für die optimale Stocklänge bewährt. Stellen Sie sich aufrecht hin, umfassen die Stöcke in den Schlaufen und stellen sie senkrecht vor sich. Wenn nun der Oberarm zum Unterarm einen Winkel von (nahezu) 90° hat, haben Sie die richtige Stocklänge.

Finden Sie am besten selbst heraus, welche Länge den für Sie optimalen Bewegungsablauf unterstützt. Die meisten Empfehlungen basieren auf eigenen Erfahrungen und vor allem persönlichen Empfindungen.

Schuhe

Grundsätzlich sollten Ihre Schuhe einen guten Halt bieten, bequem und rutschfest sein.

Ich empfehle Ihnen, Sportschuhe auf jeden Fall bei einem Profi zu kaufen. Viele Fachgeschäfte bieten neben einer ausführlichen Beratung auch eine Lauf-Videobandanalyse an, um den für Ihr Abrollverhalten geeigneten Schuh zu empfehlen.

Eine Möglichkeit ist auch, Ihre alten Sportschuhe dem Verkäufer zu zeigen. Ein Profi erkennt am Abrieb der Schuhe Ihr Abrollverhalten.

Berücksichtigen Sie bei der Wahl des Schuhs, auf welchem Untergrund Sie vorwiegend laufen werden. Auch hierzu werden Sie in Bezug auf den richtigen Schuh beraten.

Kleidung

Mit atmungsaktiver Kleidung sind Sie am besten vor Überhitzung oder Unterkühlung geschützt. Kleiden Sie sich nach dem „Zwiebelprinzip“.

Sonstiges

Als Trainerin gehört zu meiner Ausrüstung immer ein Trinkgürtel, in dem außer einem Getränk (0,5 l Wasser) ein Erste-Hilfe-Päckchen, Traubenzucker, Taschentücher und ein Handy enthalten sind.

Meinen Teilnehmern empfehle ich, einen Trinkgürtel mit einem Getränk dabei zu haben. Insbesondere in den Sommermonaten achte ich darauf, während des Nordic Walking alle 30 Minuten zu trinken