

NORDIC WALKING - EIN SANFTES FITNESSPROGRAMM

Das sportliche Walking mit speziellen Stöcken ist ein Ganzkörpertraining in der freien Natur zu jeder Jahreszeit.

Nordic Walking ist als Sportart gerade für jene Menschen maßgeschneidert, die nicht laufen sollen oder wollen, die aber sehr wohl etwas für ihre Gesundheit und Fitness tun möchten. Nordic Walking ermöglicht allen Altersgruppen den Einstieg in ein sanftes Ausdauertraining. Speziell Personen, die schon längere Zeit nicht in Bewegung waren, können problemlos mit dem Sport beginnen, da weder Muskulatur, Gelenke noch der Herz-Kreislauf-Bereich überfordert werden können.

Der Weg zu mehr Vitalität, zu verbesserter Konzentrationsfähigkeit und zu gesteigertem Wohlbefinden beginnt mit einfachen Bewegungsimpulsen. Das weiß man. Und das Gehen ist eben für den Menschen die natürlichste Bewegungsform.

Unsere Gesellschaft ist in den letzten Jahren überaus gesundheits- und bewegungsbewusst geworden. Noch nie sind so viele Menschen in ihrer Freizeit gelaufen. Aber nicht jeder Mensch ist für das Laufen geeignet, und Übergewicht, Gelenksschäden, Herz-Kreislauf-Probleme sind Fakten, die beim Laufen mehr Schaden als Nutzen bringen.

Regelmäßiges Nordic Walking-Training trägt zur Gewichtsreduzierung bei, fördert die Durchblutung und stärkt das Herz-Kreislaufsystem sowie die körpereigenen Abwehrkräfte. Bei übergewichtigen Menschen wird die Belastung der Gelenke durch den Stockeinsatz reduziert. Der Sport wirkt sich also auch sehr positiv im Rahmen einer Diät aus und intensiviert die Freude am Leben, da Bewegung die Produktion von Glückshormonen veranlasst.

Nordic Walking ist der ideale sanfte Einstieg für Anfänger in das Ausdauertraining, das eine Vielzahl von Vorteilen bietet wie z. B.

- leicht und schnell erlernbare Technik,
- geringere Gelenkbelastung als beim Laufen
- auch für Übergewichtige bzw. Personen mit Gelenkproblemen und ältere Personen ideal geeignet
- löst Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich
- verbessert die Herz- Kreislaufleistung
- Ganzjahressportart in freier Natur
- bis zu 46 % effektiver als Walking ohne Stöcke



Nordic Walking-Training fördert die Durchblutung, stärkt das Herz-Kreislaufsystem und schont dabei die Gelenke - wem wundert's, dass in Finnland bereits 1 Million Menschen dieser Sportart verfallen sind!

In Skandinavien und den USA ist das Walking mit seinen diversen Variationen mittlerweile zum Fitness-Sport Nummer eins geworden, weil es wirklich fast alle Menschen anspricht und unserer natürlichsten Fortbewegungsform, dem Gehen, am nächsten kommt.

Diese äußerst effektive Sportart wird in Finnland bereits von über 1 Million Menschen regelmäßig betrieben und ist dort zum Volks-

sport geworden. Der „Nordic Walking-Virus“ hat seither den gesamten skandinavischen Raum befallen und breitet sich seit einiger Zeit nach Österreich aus. Bevor Sie loslegen, beachten Sie bitte Folgendes:

- Die wichtigsten Ausrüstungsgegenstände sind die Schuhe, spezielle Walking- oder Laufschuhe und die Stöcke.
- Besorgen Sie sich spezielle Nordic Walking-Stöcke. Umgebaute Schistöcke sind dafür ungeeignet, da sie aufgrund ihrer ungenügenden Dämpfung zu Überlastungssyndromen im Handgelenk, Ellbogen und Schulter führen
- Nordic Walking ist nicht schwer zu erlernen, jedoch sollte man es von Anfang an richtig und korrekt praktizieren. (Kontaktieren Sie einen Nordic Walking Trainer!)
- Stretchen Sie nach dem Walking, da die Beinmuskulatur stark beansprucht wird. So verhindern Sie einen Muskelkater!

Die Nordic Walkingtreffs finden bei jedem Wetter das ganze Jahr hindurch statt. In der Gruppe macht's einfach mehr Spaß, speziell weil

- man alleine oft sehr viele Ausreden findet um Nichts zu tun;
- man im Dunkeln oft nicht alleine walken möchte;
- man sich bei Regen oft nicht mehr aus dem Haus bewegt;
- man sich in der richtigen Pulsfrequenz ohne Probleme unterhalten kann;
- Sie sich nachher einfach wohler fühlen werden.

Informationen zu Nordic Walking finden Sie im Internet unter www.nordicwalking.at oder www.tsafitness.at oder unter Tel. 0699/19472210.

Sylvia Ried
BMSG, Abt. VII/A/3
(Gesundheitsplanung
und Dokumentation)