

Zentrale Einrichtung Hochschulsport Aktiv . Vielfältig

Ausdauersportart „Nordic Walking“



„mach dich fit mit zwei Stöcken“

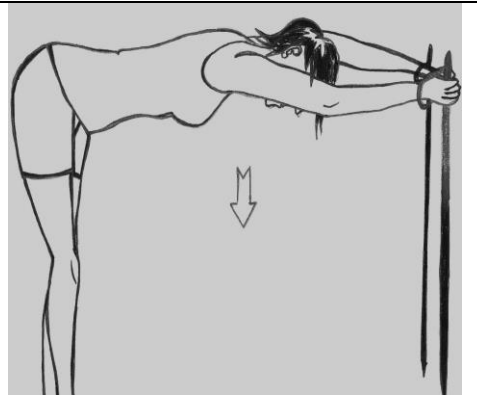
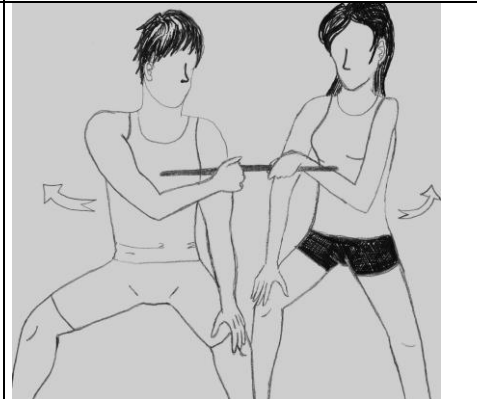
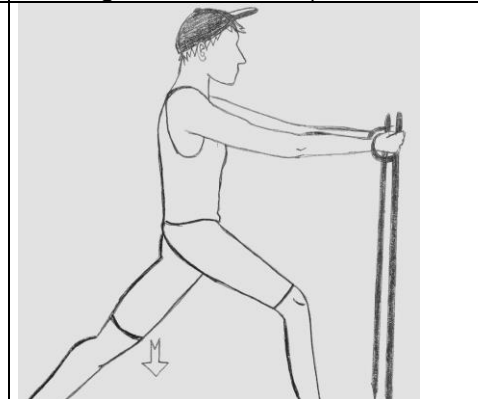
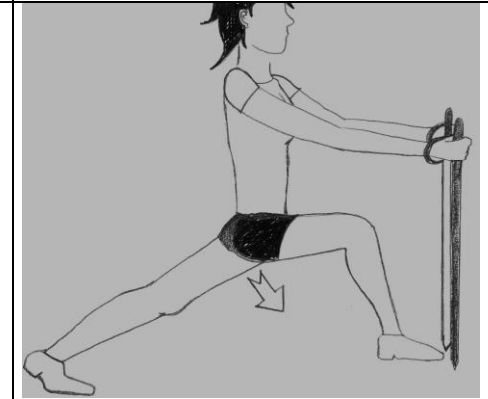
1. Hinführung zur Praxis:

Erwärm dich vorab ausreichend aber moderat, damit du deinen Bewegungsapparat auf die anstehende Belastung vorbereitest und Verletzungen vorbeugst!

1.1 Warm Up: Nordic Stretching

Das Nordic Stretching ist eine Form des Stretchings, die mit den Nordic Walking Stöcken durchgeführt wird. Für Jedermann ist die Aufrechterhaltung der Beweglichkeit ein wichtiger Beitrag zur Gesunderhaltung. Darum sollten zum Abschluss einer Trainingseinheit des Nordic Walkings auch immer einige (Nordic) Stretching-Übungen dazu gehören.

Beispiele für Nordic Stretching-Übungen:

<p>Ausgangsposition: Oberkörper neigen, Arm lang ausstrecken und Stöcke zum Abstützen nutzen. Oberkörper entspannt hängen lassen. Dehnung durch tiefe Atmung unterstützen. →3x15sec</p>	<p>Ausgangsposition: Partnerübung mit gegrätschten Beinen nebeneinander stehen. Stock mit der äußeren Hand halten, innere Hand auf Oberschenkel abstützt. Jetzt Oberkörper vom Partner wegdrehen. Auch alleine möglich! →3x15sec pro Seite</p>	<p>Ausgangsposition: Große Schrittstellung, beide Fußspitzen zeigen nach vorn. Kniegelenk des hinteren Beines strecken und Hüfte nach vorn schieben. Rücken gerade halten und auf Stöcken abstützen. Mit dem anderen Bein wiederholen. →3x15sec pro Seite</p>	<p>Ausgangsposition: Tiefer Ausfallschritt, Knie und Zehen zeigen nach vorn, auf Stöcken abstützen. Hüfte nach vorne unten schieben, bis Dehnung in der Leiste zu spüren ist. Mit dem anderen Bein wiederholen. →3x15sec pro Seite</p>
<p>Achtung: Auf geraden Rücken achten!</p>	<p>Achtung: Rücken gerade halten!</p>	<p>Achtung: Fersen bleiben auf dem Boden!</p>	<p>Achtung: Das hintere Bein bleibt gestreckt!</p>
<p>Effektiv für: Schulter-, Rücken- & Nackenmuskulatur sowie die Rückseite der Beine</p>	<p>Effektiv für: Schulter- & seitliche Rumpfmuskulatur (Sägemuskel, schräger Bauchmuskel)</p>	<p>Effektiv für: Rückseite der Beine – insbesondere Wadenmuskulatur (Schollen- & Zwillingswadenmuskel)</p>	<p>Effektiv für: Rückseite der Beine & Hüftmuskulatur (insbesondere Lendendarmbeinmuskel)</p>
			

1.2 Jetzt kannst du loslegen!

Möglicher Trainingsplan „Step by Step“

3 Trainingseinheiten pro Woche

G = Gehen (ggf. ohne aktiven Stockeinsatz)

W = aktives Walken/ ein Buchstabe entspricht einer Minute

Woche	Gehen/Walken (in Minuten)	Gesamtzeit (in Minuten)
1	GGW GGG WGG WGGW GGW GGGG	20
2	GWG WGG WGG GWG WGWG WGGG	20
3	GWGWG WGG WGWG WGG WWGG	20
4	GWGWGW GG WGWGWG WWW G	20
5	GWW GWW GWW GGG WWG WWG GGGGG	30
6	GWW GWW GWW GGWW GWW GGGWWGWGGWWGG	30
...		

Um den Grad der Intensität besser einschätzen zu können, kann die **Borg-Skala** verwendet werden. Über diesen Parameter kannst du die Beanspruchung/Belastung gezielter einschätzen.

Die Borg-Skala ist ein Bewertungsverfahren zur Einteilung des Schweregrads einer sportlichen Anstrengung:

- 0 = überhaupt keine Atemnot
- 1 = sehr milde
- 2 = milde
- 3 = mäßig

- 4 = recht schwer
- 5/6 = schwer
- 7/8 = sehr schwer
- 9 = sehr, sehr schwer (fast maximal)
- 10 = maximale Atemnot

1.3 Cool Down (gern auch hier die Nordic Stretching – Übungen aus dem Warm-Up Teil nutzen)

→ Durchführung 2x15sec (pro Seite)

Je nach Zielstellung sollte auch die Belastungszeit unterschiedlich ausfallen. Ab einer Belastungsdauer von 30 ca. Minuten am Stück beginnt die Fettverbrennung einzusetzen. Vorher werden insbesondere Kohlenhydrate und Glucose zur Energiegewinnung herangezogen.

Die allgemeinen Zielrichtungen des Ausdauertrainings können in den vier elementaren **K's** wiedergegeben werden.

Kalorienverbrauch!

Kräftigung!

Koordination/**K**ondition!

(Optimierung der) **K**örperkreislauf(prozesses)!

Literaturempfehlung:

http://www.youtube.com/watch?v=bg1clCAIRVI&feature=grec_index

http://www.youtube.com/watch?v=__XCRCbRAQg&feature=related

<http://www.akon.de/praeventionskurse-nordic-walking-kurse-6.html?token=2e62e8ad01409f51ab7aabeaca8a7ac1#NW>

<http://www.machfit.de/download/nordic.pdf>

<http://flexikon.doccheck.com/Borg-Skala>



Tolles Training, weiter so!!!