

# Nordic Walking und Gesundheit

Nordic Walking ist optimales Ganzkörpertraining. Trainiert werden fast alle Muskeln des Körpers, etwa 600 sind daran beteiligt. Das entspricht 90% der vorhandenen Muskelmasse. Diagonalschritt und Kreuzkoordination sind Auslöser für ein intensives Training der Rumpfmuskulatur oberhalb der Gürtellinie. Schulter- und Hüftachse rotieren gegenläufig. Auch die Wirbelsäule rotiert.

Für die Gesundheit eröffnen sich damit ganz neue Perspektiven. Das trifft vor allem auf die Rückenproblematik zu. Da ist es die untere Wirbelsäule (LWS), die die meisten Schwierigkeiten bereitet. Nordic Walking ist hier die Rückenschule par excellence. Bei Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich zeigen sich ähnlich positive Effekte. Voraussetzung ist allerdings die korrekte Ausführung der Technik.

Trainiert werden Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Bei regelmäßigem Training nehmen Kondition und Fitness kontinuierlich zu. Das zeigt sich vor allem an der aeroben Ausdauerleistung und der Kraftausdauerfähigkeit der Arme und Beine.

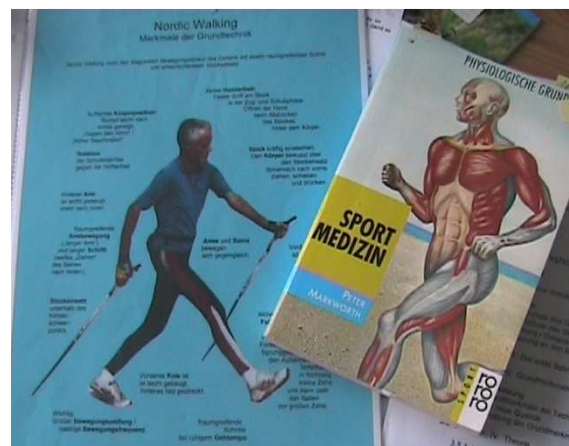
Als Ganzkörpertraining mit viel Muskelkraft und Fettverbrennung ist Nordic Walking idealer Partner für das individuelle Gewichtsmanagement: Abnehmen, aber mit Vernunft.

Scherkräfte an den Gelenken werden über die Stöcke (...hoher Stockdruck) neutralisiert, die Gelenke selbst bis zu einem gewissen Grad entlastet. Das intensive Training tiefer liegender Rückenmuskulatur hat seine Ursache im langen Schritt und der starken Rotation der Schulter- und Hüftachse. Dazu kommt das deutliche Rotieren der Wirbelsäule. Im Endeffekt sind Art und Intensität der Bewegungen die auslösenden Faktoren für positive Effekte.

Nordic Walking ist zugleich sportliche Betätigung, Fitnessprogramm und wirkungsvolles Konzept für den Erhalt der Gesundheit. Es sorgt für die notwendige Balance zwischen Körper und Geist: ein weiteres Plus für Gesundheit und Lebensqualität. Positive Effekte stellen sich allerdings nur dann ein, wenn die Technik stimmt. Stockwandern allein reicht nicht aus



Abnehmen aber mit Vernunft...



# Gesundheitliche Vorteile

Mit Nordic Walking  
gibt es  
weniger Belastungen des Bewegungsapparates.

Bei Nordic Walking  
arbeiten  
ca. 600 Muskeln des Körpers.  
Das sind 90% der Muskelmasse.  
(Ganzkörpertraining).

Bei Nordic Walking  
wird mehr Energie verbraucht  
als bei entsprechender Bewegung ohne Stöcke.

Nordic Walking  
lässt  
das Herz ökonomischer schlagen.

Nordic Walking  
pumpt  
vermehrt Sauerstoff durch den Körper.

Nordic Walking  
ist ein idealer Partner  
für das individuelle Gewichtsmanagement:  
Abnehmen, aber mit Vernunft

Nordic Walking  
fördert  
den Abbau von Stresshormonen

Nordic Walking  
trainiert  
Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination.

Nordic Walking  
stärkt  
als Ganzkörpertraining die Rückenmuskulatur.

Nordic Walking  
trägt  
dazu bei,  
die Schulter und den Nacken  
zu entspannen.