

Nordic Walking

Mit Nordic Walking verbessern Sie nicht nur Ihre Kondition, sondern stärken auch Oberkörper-, Arm- und Beinmuskulatur und fördern somit aktiv Ihre Gesundheit. Durch den Einsatz der Stöcke beim Nordic Walking steigt sich der Kalorienverbrauch um durchschnittlich 25% im Vergleich zum normalen Walken. Damit Sie sich beim Nordic Walking richtig wohlfühlen, sollten Sie

- sich zu Beginn gezielt aufwärmen,
- mit dem richtigen Tempo, d.h. im individuellen Pulsbereich, walken und
- nach Belastungsphasen Kräftigungs- / Stretching-Übungen durchführen.

Daher haben wir jede Strecke wie folgt konzipiert:

- 1) Aufwärmen
- 2) Nordic Walking (Trainingsphase 1)
- 3) Pulsmessung/Kräftigung
- 4) Nordic Walking (Trainingsphase 2)
- 5) Stretching

Informationen zur Pulsmessung finden Sie an den Stationstafeln.

Nordic Walking Technik

Die richtige Nordic Walking Technik ist leicht zu erlernen, allerdings sollten Sie die in der Abbildung dargestellten Punkte beachten.



Nordic Walking Stöcke

Die richtige Stocklänge bestimmen Sie anhand Ihrer Körpergröße: Bei gerade aufgesetztem Stock sollten Ober- und Unterarm einen rechten Winkel bilden (Stocklänge = Körpergröße x 0,66).

- Hand von unten in Schlaufe stecken
- Schlaufe darf nicht zu weit sein
- Stock muss auch bei geöffneter Hand halten



Nordic Walking im DSV

Herzlich Willkommen im DSV nordic aktiv Walking Zentrum Giengen!

Das hier geschaffene Nordic Walking Streckennetz - zusammen mit den Informationsangeboten im Bereich der Strecken (Anleitung zur Technik des Nordic Walking und zum Pulsessen, Übungen zum Aufwärmen, Kräftigen und Stretchen) - entspricht den Qualitätskriterien des Deutschen Skiverbandes DSV. Damit bieten wir Ihnen umfassende Möglichkeiten, diese vergleichsweise neue Ausdauersportart gezielt zu erlernen und gesundheitsbewusst auszuüben.

Nähere Informationen erhalten Sie unter: www.ski-online.de/nordicaktiv

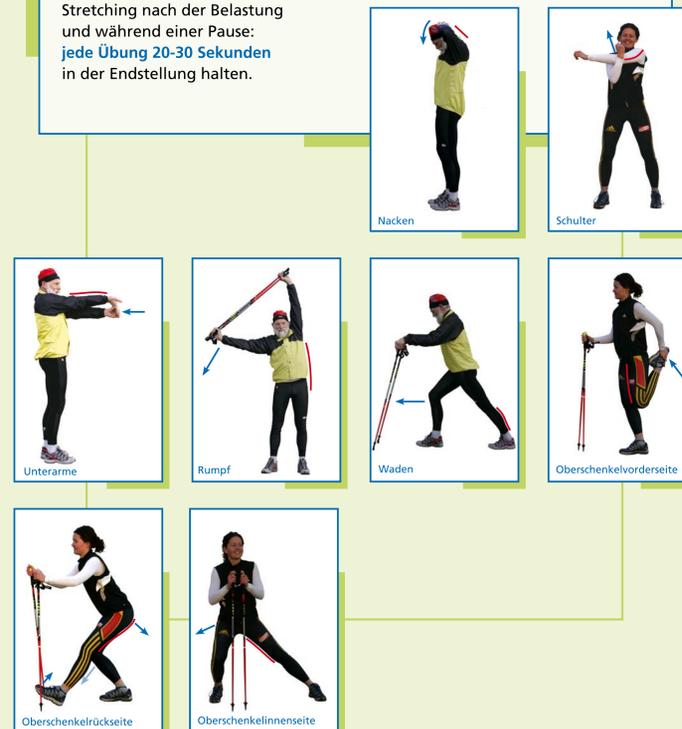
Aufwärmen

Vor der Belastung aufwärmen: **jede Übung 10-20 mal wiederholen.** Danach gehen Sie am besten langsam los und setzen die Stöcke dabei zunächst leicht und dann zunehmend ein.

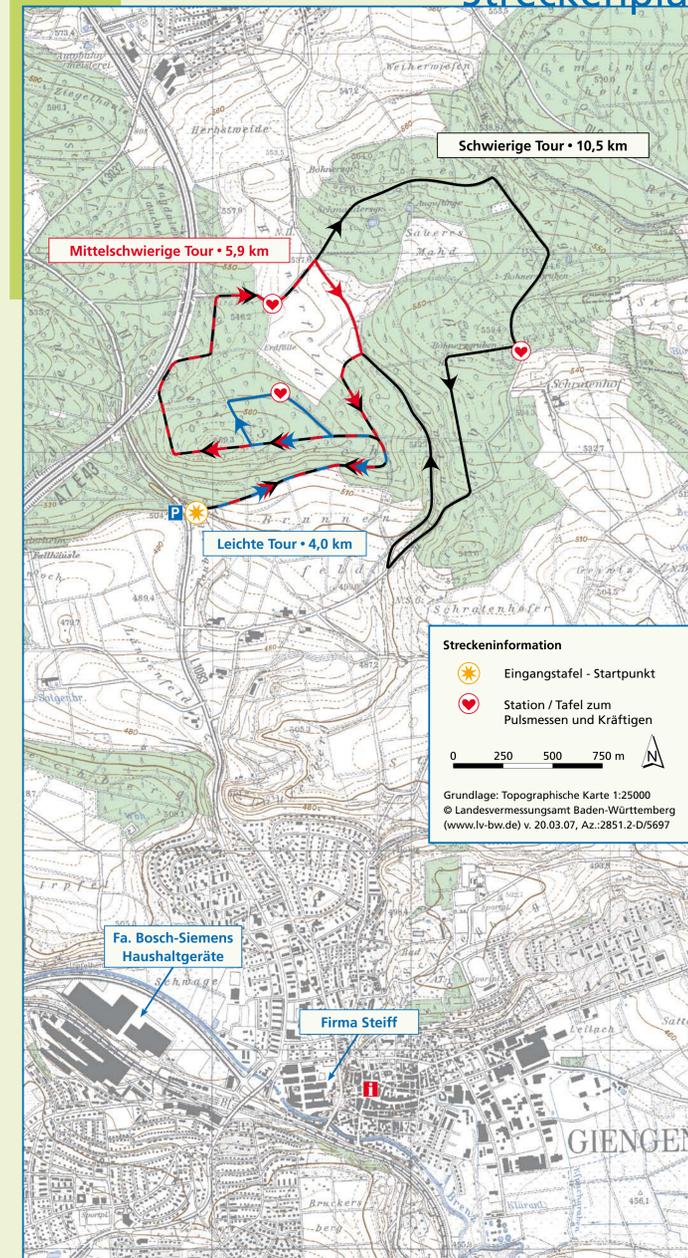


Stretching

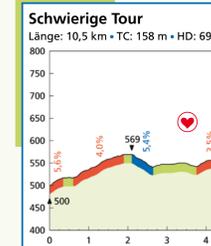
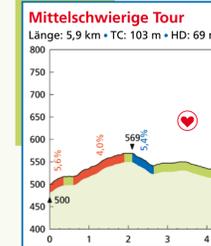
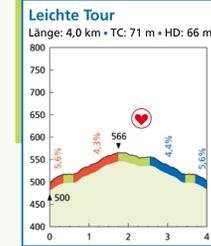
Stretching nach der Belastung und während einer Pause: **jede Übung 20-30 Sekunden** in der Endstellung halten.



Streckenplan



Profile



Topographie Profile

TC: Gesamtanstieg [m]
Summe der Höhenmeter aller Steigungen

HD: Höhendifferenz [m]
Differenz zwischen höchstem und niedrigstem Punkt ▲▼

▲ Anstieg (durchschnittliche Steigung in Prozent)

■ Kupiertes Gelände Steigung / Gefälle unter 3%

▼ Abstieg (durchschnittliches Gefälle in Prozent)

Folgen Sie bitte diesen Schildern!

Die Nutzung der Strecken und Einrichtungen des Zentrums sowie die Durchführung abgebildeter Übungen und Techniken erfolgt auf eigene Gefahr. Es wird vorausgesetzt, dass Sie die gesundheitlichen Voraussetzungen zum Ausüben der sportlichen Tätigkeiten mitbringen. Der Betreiber und der Deutsche Skiverband übernehmen dafür keine Haftung.



Wir danken unseren Partnern für die Unterstützung:



B/S/H/