

# Nordic Walking Teilnehmerunterlagen Cornelia Loges

## Warum wir uns bewegen "müssen"

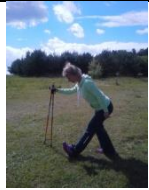







Ohne Bewegung herrscht im Körper Ausnahmezustand. Die biochemischen Kreisläufe sind verlangsamt, der Stoffwechsel ist gestört und die Verdauung stockt. Tägliche Bewegung ist nicht nur ein Beitrag zu einem gesunden Leben. Sie ist die Voraussetzung, damit unser Körper überhaupt funktionieren kann. 10000 Schritte täglich reduzieren das Risiko an Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes, Krebs und Rückenschmerzen zu leiden um ein Vielfaches. Das sind ungefähr 10km täglich, oder 1,5h Nordic Walking. Nutzen Sie jede Treppe, jeden Weg, sparen sie Benzin und schonen sie die Umwelt, in dem Sie zu Fuß oder mit dem Fahrrad unterwegs sind. Probieren Sie mal einen Schrittzähler aus und überprüfen Sie Ihre Schrittzahl.

Hier noch ein Mal die NW Technik für Sie zusammengefasst

- Krone nach oben schieben
- rechter Winkel zwischen Kinn und Brustbein
- Brustbein nach oben und nach unten ziehen
- Schultern nach außen unten
- Schulterblätter zur Wirbelsäule ziehen
- Bauchnabel leicht nach oben zu den Rippen ziehen
- Sitzbeinhöcker rotieren wechseln nach hinten unten –vorn oben
- Steißbein nach unten ziehen
- Sitzbeinhöcker leicht zueinander ziehen
- Knie locker – die Beinlänge bestimmt die Schrittgröße
- Ferse flächig über den Fußaußenrand zum Großzehenballen abrollen
- beide Füße im kleinen V aufsetzen



Zum Abschluss 8 Übungen zur Dehnung und Kräftigung

Dehnung Beintrückseite	Dehnung Hüftbeugers und Oberschenkelmuskels	Dehnung Schultergürtelmuskulatur	Dehnung Rückenstrecker und Handmuskulatur
			
Ein Bein nach vorn setzen, Fußspitze hoch ziehen Oberkörper gerade nach vorn	Fuß fassen und zum Gesäß ziehen, Oberschenkel und Leiste nach hinten ziehen	Oberarm fassen und zur anderen Schulter ziehen	Hände falten, ausdrehen und nach oben strecken, Steißbein nach unten ziehen
Kräftigung der Rumpfmuskulatur	Kräftigung der Beinmskl. Gleichgewichtstraining	Kräftigung der Schultergürtelmuskulatur	Kräftigung der Wadenmuskulatur
			
Arme nach schräg oben, Rücken lang und gerade  Ein Bein nach hinten ausstrecken  Im Wechsel 5x jede Seite	Ein Bein wie ein Storch heben, Arme nach oben ausstrecken  10sek halten  5x jede Seite	Arme in U. Halte, Daumen nach hinten ausdrehend pulsieren- Schulterblätter küssen sich  20x	Wechselseitig in den Zehenstand drücken  20x

Viel Spaß mit Ihrer erworbenen Gesundheitssportart wünscht Ihnen Ihre Cornelia Loges

# Nordic Walking Teilnehmerunterlagen Cornelia Loges

## Pulsfrequenzmessung

Name, Vorname: \_\_\_\_\_ Alter: \_\_\_\_\_

### Pulsgrenzwert:

(Frauen 226- Lebensalter, Männer 220- Lebensalter)

Messung	Datum	Ruhepuls <i>(am Morgen nach dem Aufwachen, 12sek Pulsmessen, 0 anhängen, geteilt durch 2)</i>
1.		
2.		
3.		

**Mittelwert**(alle drei Werte addieren und durch drei teilen): \_\_\_\_\_

### Trainingspulsberechnung für Fettstoffwechselbereich ( 60% max. Herzfrequenz)

**Frauen:** ( 226 – Alter – Ruhepuls ) x 0,6 + Ruhepuls

\_\_\_\_\_ =

**Männer:** (220 – Alter – Ruhepuls ) x 0,6 + Ruhepuls

\_\_\_\_\_ =