



Nordic Walking und Nordic Walking Light/Endo

- nach der bewährten ALFA Technik -

Was ist Nordic Walking?

Nordic Walking ist zügiges Gehen mit speziellen Stöcken in der Diagonaltechnik, also eine natürliche Bewegungsform.

Nordic Walking ist im Prinzip leicht zu erlernen und daher eine der wenigen Sportarten, die jeder in jedem Alter ausüben kann. Neben den Beinen, werden die Arme und Schultern und der ganze Oberkörper harmonisch in den Bewegungsablauf einbezogen und trainiert.

Das ganze Herz-Kreislauf-System wird positiv angeregt.

Nordic Walking ist hervorragend geeignet für Sporteinsteiger, ältere und übergewichtige Menschen sowie Personen mit orthopädischen Problemen (Bandscheibenoperationen, Hüft und Knie TEP) und für alle, die verletzungsbedingt eine Laufpause einlegen müssen.

Nordic Walking kann zu jeder Jahreszeit und an jedem Ort durchgeführt werden.

Je besser Sie die Technik beherrschen, umso mehr Spaß macht das Training und umso effektiver ist es.

Gesundheitliche Aspekte

- Aktiviert 90 % der Körpermuskulatur
- Schonend für den Bewegungsapparat
- Löst Verspannungen im Schulter- und Nacken-bereich
- Kräftigung des Herzkreislaufsystems
- Stärkung des Immunsystems
- Erhöht die Sauerstoffaufnahme durch aktiven Einsatz der Atemhilfsmuskulatur
- Verbessert die Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination
- Baut Stress, Ängste und innere Anspannungen ab
- Gewichtsreduzierung
- Verbessert die Leistungsfähigkeit im Alltag

Zusammenfassung

1. Der vordere Arm ist vor dem Körper leicht gebeugt, wird also nie ganz durchgestreckt.
2. Die Finger der vorderen Hand umschließen beim Stockeinsatz fest den Griff.
3. Der Stockeinsatz erfolgt unter dem Körperschwerpunkt. Vor der Fußspitze des hinteren Fußes wird der Stock kräftig eingestochen.
4. Die Fersen werden bei leicht gebeugtem Knie aufgesetzt.
5. Die Füße werden intensiv über die ganze Sohle angerollt.

6. In der Schubphase wird der Stock schräg nach unten weit hinter den Körper geführt. Dabei ist der Arm völlig gestreckt.
7. Die hintere Hand ist geöffnet. Der Abdruck erfolgt über das Schlaufensystem.
8. Der Stock wird eng am Körper nach vorne geschwungen und wieder gefasst.

- Harmonie geht vor Technik -

Typische Fehler

- Der Oberkörper ist zu weit nach vorne geneigt
- Der Stockeinsatz erfolgt vor dem Körper
- Die Ellenbogengelenke sind zu stark gebeugt (90°Winkel)
- Die Hände halten die Griffe verkrampft
- Die Schritte sind zu klein
- Gehen im Passgang (Marine)
- Fehlender Schub hinter die Hüfte
- Stockstellung zu steil (60°Grad)

Die 4 Grundmerkmale der ALFA Technik

A = aufrechte Körperposition

Gehen in aufrechter Körperposition, wobei eine muskuläre Grundspannung im Rumpf vorhanden sein sollte. Durch Rotation der Schulter-Beckenachse wird die Rückenmuskulatur gekräftigt.

L = Langer Arm

Die Armbewegung ist raumgreifend mit fast gestreckten Armen. In der Schwungphase (vordere Hand ist beim Aufsetzen des Stockes geschlossen) und in der Schubphase (hintere Hand ist beim Aufsetzen des Stockes geöffnet) kommt es zu einer optimalen Kräftigung der Schulter und Armmuskulatur.

F = flacher Stock

Der Stock wird flach (in einen Winkel von 60°) unter den Körperschwerpunkt auf den Boden gesetzt und wirkt so optimal als Stütz- und Trainingsgerät.

A = angepasste Schrittlänge

Die Schrittlänge richtet sich einmal nach den landschaftlichen Gegebenheiten und je raumgreifender die Armbewegung, desto größer die Schrittlänge.

Längenberechnung

Körpergröße X 0,66 = Stocklänge oder Schlaufenaustritt Bauchnabelhöhe +/- 5 cm

Der Armwinkel darf nicht kleiner als 90° und nicht größer als 110° werden.





Eigene Notizen: