

# DAK-Eisert-Nordic Walking Parcours

## Willkommen im Meilwald!

Sie befinden sich hier in einem Landschaftsschutzgebiet mit wertvollen Tier- und Pflanzenarten.

Genießen Sie bei ihrem Rundgang die Natur, beobachten Sie die vielfältige Pflanzen- und Tierwelt, nehmen Sie bitte Rücksicht auf andere Erholungssuchende und halten Sie sich bitte an folgende vorbildliche Verhaltensweisen:

- Bleiben Sie auf den Wegen
- Hinterlassen Sie keine Abfälle
- Stören Sie die Naturruhe nicht durch Lärm
- Nehmen Sie bitte Hunde an die Leine

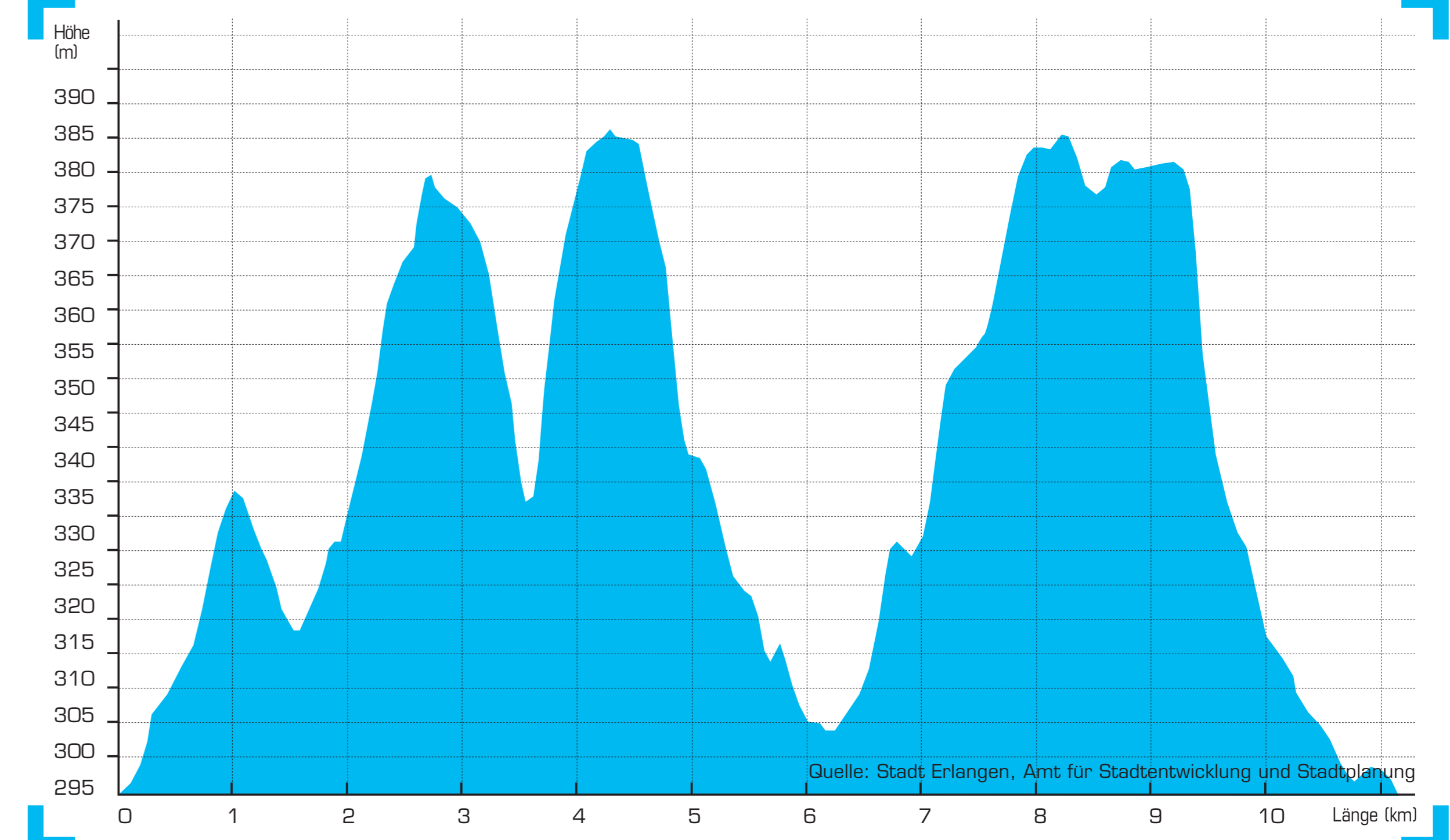


## Streckenverlauf:

Schwierigkeitsgrad mittel bis schwer: breite Wege, Steigungen



## Höhenprofil:



## Dehnübungen:

Dehnübungen erhalten die Beweglichkeit der beanspruchten Muskeln und wirken schmerzhaften Verkürzungen entgegen. Sie besitzen darüber hinaus einen entspannenden Effekt auf die Psyche und verbessern das Körpergefühl. Die Nordic-Walking-Stöcke dienen entweder zum Abstützen oder helfen beim Einnehmen der Dehnposition.



**Vorderer Oberschenkel**  
Fuß am Sprunggelenk fassen und sanft in Richtung Po ziehen, bis auf der Oberschenkelvorderseite eine ganz leichte Dehnung zu spüren ist.



**Seitliche Rumpfmuskulatur**  
Die Stöcke jeweils am Ende fassen und zur Seite neigen.



**Achillessehne**  
Mit einem Bein einen großen Ausfallschritt nach vorn machen, anschließend mit beiden Beinen in die Knie gehen.



**Brustmuskulatur**  
Lehnen Sie den Oberkörper mit gestreckten Armen auf die Stöcke. Drücken Sie den Oberkörper möglichst weit nach unten.



**Oberschenkel**  
Halten Sie sich an den Stöcken und gehen Sie gemeinsam in die Knie und richten sich wieder auf.



**Schulter/Arme**  
Stellen Sie sich vor Ihren Partner und umfassen Sie die Stöcke an den Enden und halten sie gebeugt über den Kopf. Strecken Sie nun die Arme und gegen den Widerstand des Hintermanns hoch. Wichtig! Rücken gerade halten. Armzug vor dem Körper.



**Arme/Rücken**  
Halten Sie die Stöcke jeweils an den Enden. Gleichzeitig mit Ihrem Partner drücken Sie nach vorne. Nach 10-15 sec. Ziehen Sie nach hinten.

## Kräftigungsübungen:

Kräftigungsübungen intensivieren den Verbrennungseffekt. Sie stärken die Muskeln, die der Körper bei dieser Sportart braucht, und beschleunigen dadurch den Trainingsfortschritt. Die Leistungsfähigkeit wächst mit der aktiven Muskelmasse. Mithilfe der Laufstöcke stärken Nordic Walker zum Beispiel die Oberarme sowie die Rücken- und Brustmuskulatur. Die Stöcke werden dabei vor, über oder hinter dem Körper gehalten und dienen dazu, Spannung aufzubauen.

## NW-Technik:

Der Diagonalschritt beginnt mit einem gleichzeitigen Bein- und Armabstoß (diagonal). Beim Nordic Walking machen wir einen langen Schritt. Es ist darauf zu achten, dass der Arm zuerst locker nach vorne pendelt und anschließend weit nach hinten durchgeschoben wird. So wird die Beweglichkeit der Schulter erhöht. Der Nordic Walking Stock wird schräg mit spitzem Winkel nach hinten in Schubrichtung eingesetzt. Am Ende des Diagonalschrittes sind Abstoßen und der Arm gestreckt. Der Oberkörper ist während des gesamten Bewegungsablaufes leicht vorgebeugt. Durch das Schlaufensystem ist es möglich, den Stock locker in den Händen zu halten. Am Ende des Arm-Stock-Schubes gleitet der Griff aus der Hand heraus, Finger sind leicht geöffnet, der Stock wird noch mit Daumen und Zeigefinger geführt. Beim Beginn der Arm-Stock-Arbeit (kurz vor dem Bodenkontakt der Stockspitze) schließt sich die Hand und es wird wieder Druck über das Schlaufensystem auf den Stock aufgebaut.



## Herzfrequenzmessung:

Über die Herzfrequenz kann man die Wirkung von Nordic Walking auf den Körper festzustellen. Dabei kann man folgende Formel grob anwenden. Besser sind allerdings Herzfrequenzmessgeräte die die individuelle Verfassung berücksichtigen wie z.B. von Polar. Wenn Sie in der Gruppe laufen ist es unbedingt erforderlich, dass Sie einen codierten Sender benutzen, da sonst die Herzfrequenz Ihres Nachbarn auf Ihrer Uhr erscheint. Die Maximale Herzfrequenz MHF: Frauen: 226 minus Lebensalter = altersangepasste MHF. Männer: 220 minus Lebensalter = altersangepasste MHF.

Ausgehend von diesem Wert lässt sich nun ein Trainingsbereich festlegen. 50 bis 60 Prozent des MHF: fördert die Gesundheit. 60 bis 70 Prozent des MHF: verbrennt Fett. 70 bis 85 Prozent des MHF: steigert die Fitness.