

NORDIC WALKING PARCOURS

Energie.meilen



Affenz-Land

Thnrl
einfach einzigartig

Zertifizierter Parcours
NWO
AUSTRIA
NORDIC WALKING ORGANISATION

10 gute Gründe für Nordic Walking

- gesunde Bewegungsform auf die sanfte Tour
- trainiert Ausdauer, Kraft und Koordination
- entlastet die Gelenke und die Wirbelsäule
- lässt überflüssige Kilos schmelzen
- reduziert den Alltagsstress
- überall und ganzjährig durchführbar
- ist Naturerlebnis pur
- löst Muskelverspannungen
- ist für jeden optimal – vom Anfänger bis zum Leistungssportler
- macht Spass und hebt die Stimmung

Einsatzgebiet des Nordic Walking

Nordic Walking ist eine gesundheitsfördernde Bewegung und wirkt vorbeugend bei bestehenden Symptomaten, wie z.B.:

- Verhinderung oder Abschwächung von Lymphstau nach Brustkrebsoperationen
- Vermehrung der Knochendichte bei regelmäßiger Anwendung nach 9 bis 10 Monaten
- Kräftigung der Problemzonen im Hals- und Nackenbereich und dadurch weniger Verspannungen
- Blutdruckregulierung bei erhöhtem Blutdruck – weniger Herzinfarkte und Schlaganfälle
- Stärkung der Atemhilfsmuskulatur – seltenere Asthmaanfälle
- Unterstützung bei Konzentrationsschwächen, da die Durchblutung im Gehirn gesteigert wird
- Senkung des Gesamtcholesterins – Steigerung des (guten) HDL und damit Verminderung von Arterienverkalkungen
- Verbesserter Fettstoffwechsel verhindert Gewichtszunahme bzw. unterstützt Gewichtsabnahme
- Geringere Infektanfälligkeit durch Stärkung des Immunsystems
- Antidepressive Wirkung durch Stärkung des Selbstwertgefühls und des Wohlbefindens

Für das richtige Erlernen der Nordic Walkingtechnik steht Ihnen gerne **Frau Regina Müllner, NWO-Trainerin, 2 KM Walking Test Instructor, Snowwalking Guide,** in Einzel- bzw. Gruppenstunden nach Vereinbarung unter Telefon 0664-736 261 32 zur Verfügung.



INFORMATIONEN ZU DEN ENERGIEMEILEN IN DER REGION HOCHSCHWAB

Aflenz Kurort ist ständig bemüht, Ihren Aufenthalt angenehm zu gestalten. Nun haben wir aus der näheren Umgebung die schönsten Nordic Walking Strecken für Sie ausgesucht! Die drei Routen sind bestens markiert, sodass Sie sich leicht zurechtfinden. Genießen Sie die herrlichen Wald- und Wiesenwege in der reizvollen Landschaft der Alpenregion Hochschwab. Nehmen Sie sich auch die Zeit für einen gemütlichen Einkehrschwung in den guten Gasthöfen und Jausenstationen entlang der Strecken! Nützen Sie anschließend das vielfältige kulinarische Angebot in den Gemeinden.

Überzeugende Argumente

- Nordic Walking ist schnell und leicht erlernbar
- Nordic Walking trainiert Ausdauer, Kraft und Kondition
- Nordic Walking entlastet den Bewegungsapparat um bis zu 30 % und ist daher für Personen mit Knie- und Rückenproblemen besonders geeignet
- Nordic Walking trainiert 90 % der Gesamtmuskulatur
- Nordic Walking löst Verspannungen im Schulter- u. Nackenbereich
- Nordic Walking verbessert die Allgemeinmotorik, wie z.B. Gehen auf glattem Untergrund
- Nordic Walking ist ganzjährig durchführbar
- Nordic Walking verbessert durch die Stärkung der Atemhilfsmuskulatur die Sauerstoffaufnahme im Organismus
- Nordic Walking steigert den Kalorienverbrauch bis zu 46 % im Vergleich zum Gehen ohne Stöcke (Studie von T. Church aus 2000) und ist damit wesentlich effektiver

Zielgruppen

Nordic Walking ist von folg. Zielgruppen jeden Alters durchführbar:

- Anfänger – die ein sanftes Ausdauertraining suchen
- Ausgleichssportler – die ausgewogen Ausdauer und Kraft trainieren möchten
- Übergewichtige – zur Unterstützung der Gewichtsabnahme
- Patienten mit vielfältigen Krankheitsbildern zur Unterstützung einer Therapie bei bereits bestehenden Problemen unter Anleitung ihres Arztes



WANN BETREIBT MAN NORDIC WALKING?

Nordic Walking kann ganzjährig und bei jeder Witterung durchgeführt werden. Auch in der kälteren Jahreszeit sollte man nicht auf diese gesunde Bewegung verzichten, denn dadurch verbessert sich die Thermoregulation und die Resistenz gegen Infekte steigt.

Nach Abklärung mit dem Arzt oder auf Anraten eines Arztes oder Therapeuten empfiehlt es sich die Technik bei einem ausgebildeten NW-Trainer oder Instructor zu erlernen. Am besten in einer Gruppe, denn dann ist auch der Spass an der gemeinsamen Bewegung gesichert. Wichtig ist das langsame Herangehen an das Nordic Walking – dies aber dann zum Langzeitprogramm auszubauen. Nachhaltigkeit erfordert Regelmäßigkeit!

Nordic Walking ist eine Möglichkeit durch Bewegung die Gesundheit eigenverantwortlich durch sanftes und nachhaltiges Dauertraining zu erhalten.



BEWEGUNGSABLAUF BEIM NORDIC WALKING



- 1. Druckphase**
- Der Stockeinsatz erfolgt, wenn sich der rechte Arm leicht gebeugt vor dem Körper und die Hand ca. auf Beckenhöhe befindet.
 - Der Druck wird dabei auf den schräg nach hinten gesetzten Stock aufgebaut, d.h. die Stockspitze überholt nie den Griff.
 - Das Körpergewicht liegt auf dem vorderen, linken Bein, das rechte Bein ist hinten fast gestreckt.



- 2. Schubphase und passive Schwungphase**
- Der hinter dem Körper befindliche rechte Arm/Stock „schiebt“ den Nordic Walker nach vorn, dabei öffnet sich die rechte Hand bereits leicht.
 - Die passive Schwungphase schließt sich direkt an, wenn der rechte Stock den Boden verlässt und mit offener Hand bei fast völlig gestrecktem Arm nach hinten geschwungen wird.
 - Der linke Arm befindet sich dabei leicht gebeugt vor dem Körper (aktive Schwungphase links). Das Körpergewicht liegt auf dem linken Bein.

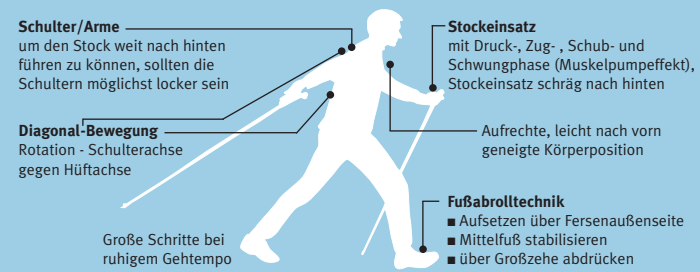


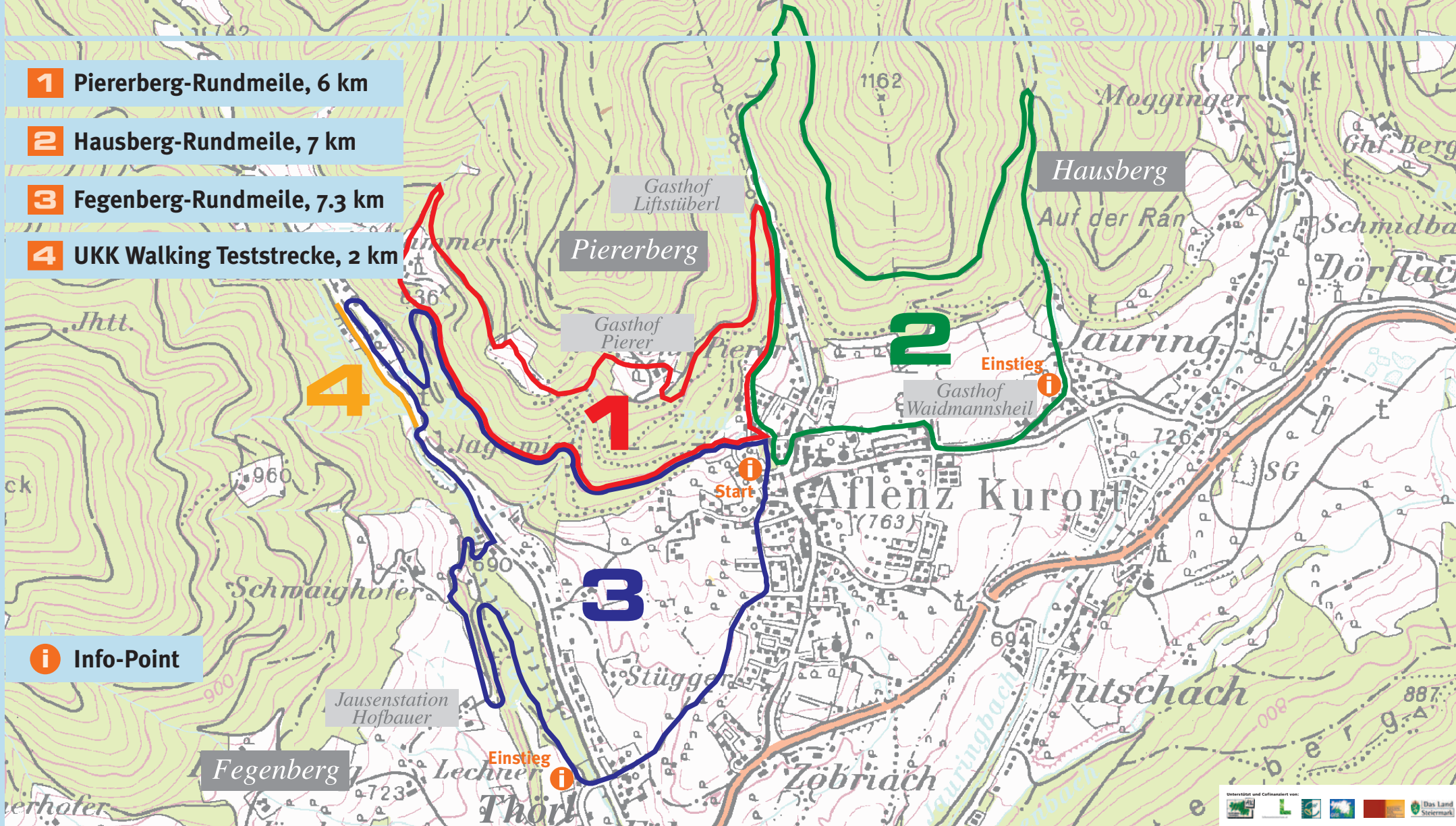
- 3. Zugphase**
- Diese Phase beschreibt den „Stockzug“ des rechten Armes, bis dieser am Körper nach hinten vorbeigeht.
 - Der Zug erfolgt zeitgleich mit dem Abdruck des rechten Beines.
 - Am Ende der Zugphase befindet sich das linke Stützbein senkrecht unter dem Körperschwerpunkt und wird von dem rechten, im Knie leicht gebeugten Bein „überholt“.
 - Die Arme gleiten dabei knapp vor dem Körper aneinander vorbei.



- 4. Aktive Schwungphase**
- Vor dem eigentlichen aktiven Vorschwingen des leicht gebeugten rechten Armes wird das rechte Bein fast gestreckt aufgesetzt (Fersenaußenseite).
 - Die Druckphase (Stockeinsatz) links beginnt fast zeitgleich mit dem Aufsetzen des rechten Beines.
 - Der Kleinfinger der rechten Hand übt Druck auf den Stock aus, so dass die Stockspitze weiterhin hinter dem Griff bleibt.

MERKMALE DER NORDIC WALKING GRUNDTECHNIK





TOP-AUFWÄRM-ÜBUNGEN 10 - 15 Wiederholungen pro Übung



1. Einbeinige Kniebeuge
Auf die Stöcke gestützt gehen Sie einbeinig leicht in die Knie, dabei sollte das Kniegelenk nicht über den Vorfuß gehen.



2. Armstreckübung
Leichte Schrittstellung, Knie & Zehen sind gerade nach vorne gerichtet. Strecken Sie die Arme über den Kopf und dann wieder auf Schulterhöhe vor dem Körper bzw. hinter dem Körper.



3. Speerwurfübung
Leichte Schrittstellung, Knie & Zehen sind gerade nach vorne gerichtet. Halten Sie den Nordic Walking Stock an beiden Enden mit gestreckten Armen vor dem Körper über den Kopf. Mit einer Hand wird der Stock hinter dem Körper geführt. Bei der Rückkehr führt die andere Hand den Stock wieder zurück.

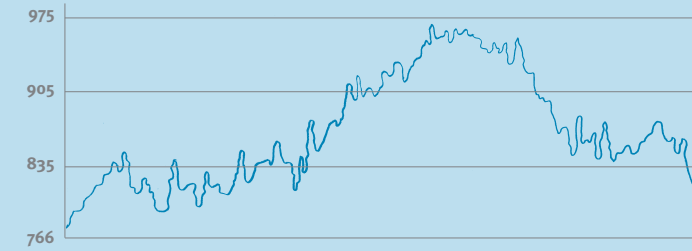


4. Zahlen schreiben
Auf einen Bein stehend und auf die Stöcke abgestützt schreiben Sie mit dem anderen Bein Zahlen in die Luft (mit dem linkem und rechtem Bein).

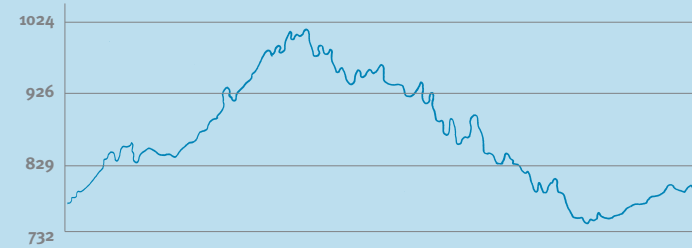
GESUNDHEITS-TIPPS

- Neu- bzw. Wiedereinsteiger sollten anfangs möglichst nur leicht hügeliges Gelände auswählen!
- Als Anfänger empfehlen wir Ihnen bei einem ausgebildeten NWO Instruktor die Technik richtig zu erlernen.
- Bevor Sie mit dem Training beginnen lassen Sie sich von Ihrem Arzt durchchecken.
- Wer intensiver Nordic Walking betreiben möchte sollte sich mit der Fachliteratur beschäftigen!
- Versuchen Sie ein gleichmäßiges Tempogefühl zu bekommen, egal ob Sie mit einem Herzkreislauf- oder Pulsmessgerät trainieren.
- Schmerzen sind ein Warnsignal, trainieren Sie niemals bei Erkältung und Fieber.
- Zur Ermittlung von Gesundheits- und Herzfrequenzparametern: 2 km UKK Walking Teststrecke

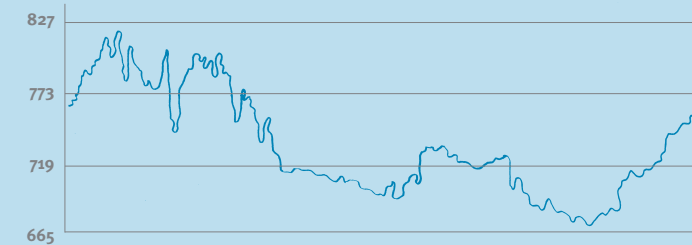
1 Piererberg – Höhenprofil



2 Hausberg – Höhenprofil



3 Fegenberg – Höhenprofil



TOP-STRETCHING-ÜBUNGEN

Übung ca. 30 Sekunden halten / 1 - 2 Wiederholungen



1. Dehnung Schulter-, Brust- und Armmuskulatur
Führen Sie die hochgehobenen angewinkelten Arme nach hinten oben.



2. Dehnung Oberarmmuskulatur
Winkeln Sie den hochgestreckten Arm ab und dehnen Sie über Zug am Stock nach unten.



3. Dehnung Hüftbeugemuskulatur
Machen Sie einen weiten Ausfallschritt und drücken Sie Ihr Becken nach vorne unten.



4. Dehnung Oberschenkelinnenseite
Beugen Sie aus der Grätschstellung ein Knie und bewegen Sie den Oberkörper zur Seite.



5. Dehnung Oberschenkelvorderseite
Umfassen Sie im Stand das Sprunggelenk und bewegen Sie dieses zum Gesäß. Die Dehnung entsteht durch sanftes Vorschieben des Beckens.



6. Dehnung Brustmuskulatur
Die Füße stehen in Schulterbreite. Geben Sie die Stöcke weit nach vorne und drücken Sie den Kopf zwischen den gestreckten Armen.



7. Dehnung Oberschenkelrückseite
Beugen Sie bei geradem Rücken den Oberkörper vor, bis Sie an der Rückseite des vorderen gestreckten Beines die Dehnwirkung spüren.



8. Dehnung Wadenmuskulatur
Bewegen Sie in der Schrittstellung den Oberkörper mit gestrecktem hinteren Bein so nach vorne, dass Sie in der Wade des hinteren Beines die Dehnwirkung spüren.

Gäste-Info

Kurverwaltung Aflenz, 8623 Aflenz Kurort, Mariazellerstraße 9
Telefon 03861-2265, Mail: info@aflenz-kurort.steiermark.at
www.aflenz.info

Tourismusverband Hochschwab am Kasseckerplatzl,
Telefon 03861-3700, www.regionhochschwab.at

Herausgeber

Kurverwaltung Aflenz, 8623 Aflenz Kurort
Inhaltliche Konzeptionierung: Regina Müllner und Gertraud Herster
Layout und Produktion: BueroZwo, 8605 Kapfenberg
Änderungen vorbehalten. Nachdruck © 2013