

Nordic Walking Zentrum Hallwangen



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 steigert sich der Kalorienverbrauch um durchschnittlich 25 % im Vergleich zum normalen Walken. Damit Sie sich beim Nordic Walking richtig wohl fühlen, sollten Sie sich

- zu Beginn gezielt aufwärmen,
- mit dem richtigen Tempo, d.h. im individuellen Pulsbereich, walken
- nach der Belastung Stretching - Übungen durchführen .

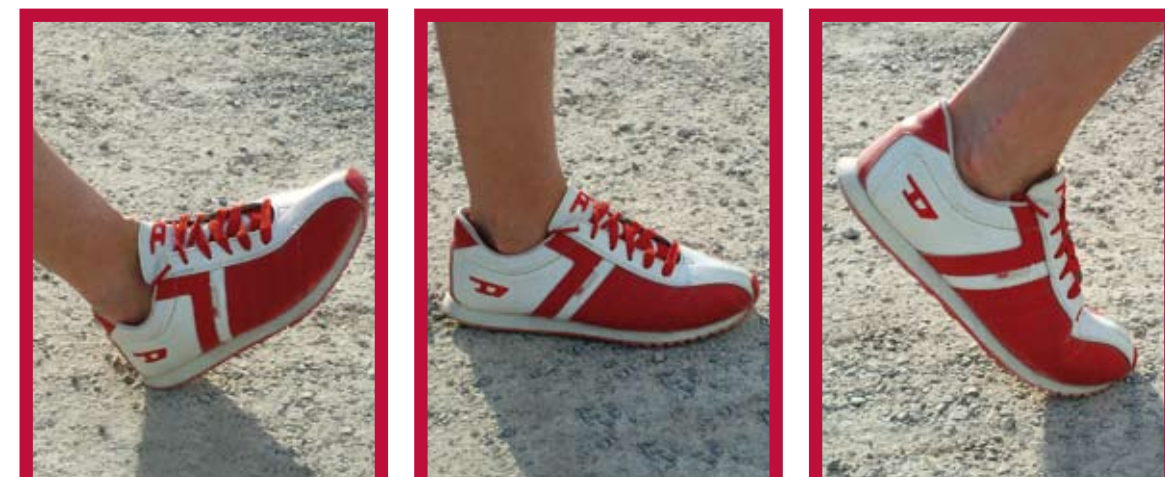
Daher haben wir jede Strecke wie folgt konzipiert.

1. Aufwärmen
2. Nordic Walking (Trainingsphase 1)
3. Stretching
4. Nordic Walking (Trainingsphase 2)
5. Stretching

Nordic Walking Technik

Die richtige NW-Technik ist leicht zu erlernen, allerdings sollten Sie die unten aufgeführten Punkte beachten.

- Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt
- Hände beim Abdrücken hinten und beim Vorschwingen leicht öffnen
- Stockführung nah am Körper
- Stöcke zeigen immer schräg nach hinten



Der Fuß setzt mit der Ferse flach auf und rollt vom äußeren Mittelfuß über das Großzehnen-Grundgelenk nach vorne ab.

Nordic Walking Stöcke

Die Stocklänge bestimmen Sie anhand ihrer Körpergröße:
 Stocklänge = Körpergröße x 0,7.
 Bei gerade aufgesetztem Stock sollten Ober- und Unterarm einen rechten Winkel bilden.

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



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 stärker ein. Wenn Sie sich nach einigen Minuten warm fühlen, walken Sie in ihrem Pulsbereich bei vollem Stockeinsatz weiter.



Arme gegeneinander kreisen Oberkörper drehen Arme schwingen

Stretching

Stretching nach der Belastung oder auch während einer Pause. Jede Übung 20 – 30 Sekunden in der Endstellung halten.



Nacken

Schulter



Unterarm

Rumpf



Wade

Oberschenkelvorderseite



Oberschenkelrückseite

Oberschenkelinnenseite

Route 1 Hallwangen

Intensität: leicht ■

Streckeninformationen:

Länge: **6 km**
 Höhe Startpunkt: **680m ü. N. N**
 Höchster Punkt: **710m ü. N. N**
 Tiefster Punkt: **660m ü. N. N**

Streckenbeschreibung:

Ausgangspunkt ist der Parkplatz am Barfußpark. Zunächst führt der Weg mit kurzem, kräftigem Anstieg zum höchsten Punkt der Strecke, um dann leicht abfallend auf Waldwegen zum Wendepunkt zu gelangen. Von dort mit herrlichem Ausblick Richtung Segelfluggelände kurz in den Wald hinein und dann scharf links ab zur Fischers Hütte. Hier erwartet die Walker ein Rundum-Panorama. Am Waldrand entlang, biegt der Weg nach ca. 400m in den Wald ab und führt am idyllisch plätscherndem Bach zum Eingang des Barfußsparkes. Von dort ein kurzer Anstieg zum Parkplatz zurück zum Ausgangspunkt. Diese ca. 6 km lange Strecke ist ideal für Einsteiger.

Route 2 Hallwangen

Intensität: mittel ■

Streckeninformationen:

Länge: **12 km**
 Höhe Startpunkt: **680m ü. N. N**
 Höchster Punkt: **730m ü. N. N**
 Tiefster Punkt: **660m ü. N. N**

Streckenbeschreibung:

Ausgangspunkt ist der Parkplatz am Barfußpark. Zunächst verläuft die Strecke wie bei Tour 1 und biegt dann rechts Richtung K 4775 ab, die nach ca. 500m überquert wird. Leicht bergab gelangt man zum Waldspielplatz Glaswiese, dann wieder bergauf und links ab auf fast ebenen Wegen durch den herrlichen Wald an der Schutzhütte „Pfahlberg“ vorbei wieder zurück zur K4775. Der Weg führt entlang der Nato-Pipeline an der „Hütte Hütte“ vorbei und kurz danach links ab zum Wendepunkt der Tour 1. Von dort aus wie Tour 1. Diese 12 km lange Strecke mit leichten Steigungen ist für ausdauernde Walker ideal.

