

# Nordic Walking Zentrum Dornstetten



## 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

## 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

## Route 1 Dornstetten

Intensität: leicht ■

Streckeninformationen:

Länge: **5,8 km**  
 Höhe Startpunkt: **710m ü. N. N**  
 Höchster Punkt: **725m ü. N. N**  
 Tiefster Punkt: **640m ü. N. N**  
 Längste Steigung: **1 km = 2,5 %**

Streckenbeschreibung:

Ausgehend von der Allmandhütte führt die Strecke zunächst leicht fallend und dann sanft ansteigend durch den Dornstetter Stadtwald zum Fernmeldeturm. Von dort verläuft die Strecke am Waldrand, von wo man herrliche Ausblicke auf die Schwäbische Alb genießen kann, zurück zum Ausgangspunkt. Diese Strecke mit wenigen Steigungen ist ideal für Einsteiger.

## Route 2 Dornstetten

Intensität: mittel ■

Streckeninformationen:

Länge: **8,9 km**  
 Höhe Startpunkt: **710m ü. N. N**  
 Höchster Punkt: **725m ü. N. N**  
 Tiefster Punkt: **620m ü. N. N**  
 Längste Steigung: **1,5 km = 6 %**

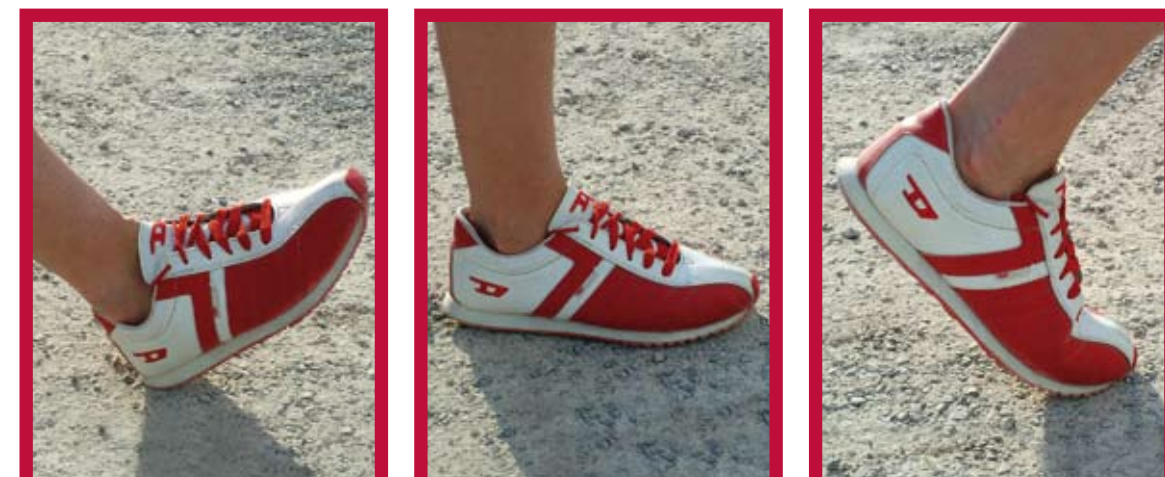
Streckenbeschreibung:

Ausgehend von der Allmandhütte führt die Strecke zunächst zum tiefsten Punkt der Runde, dem Mönchsbrunnen. Auf geschotterten Wegen geht es im großen Bogen und welligem Gelände zur Freiwiese. Von dort im sanften Anstieg über die Eselssteige zum Fernmeldeturm. Wie auch die Route 1 führt der Weg am Waldrand entlang, mit herrlichen Ausblicken zur Schwäbischen Alb, zum Ausgangspunkt zurück.

## 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.

## 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

## 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

