

Nordic Walking Zentrum



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 und
- nach der Belastung Stretching - Übungen durchführen.

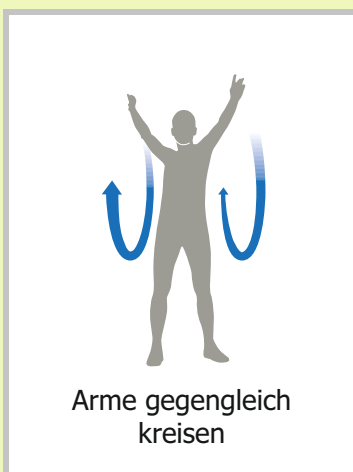
Daher haben wir jede Strecke wie folgt konzipiert.

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

Information zur Pulsmessung finden sie an den Pulsmesstationen.

Aufwärmen

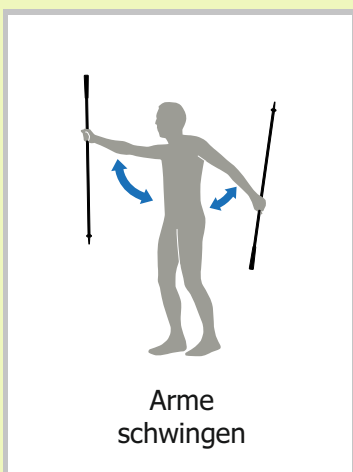
Vor der Belastung aufwärmen: **Jede Übung 10 – 20 Mal wiederholen.**
Danach gehen Sie am besten langsam los und setzen die Stöcke dabei zunächst leicht und dann zunehmend stärker ein. Wenn Sie sich nach einigen Minuten warm fühlen, walken Sie in ihrem Pulsbereich bei vollem Stockeinsatz weiter.



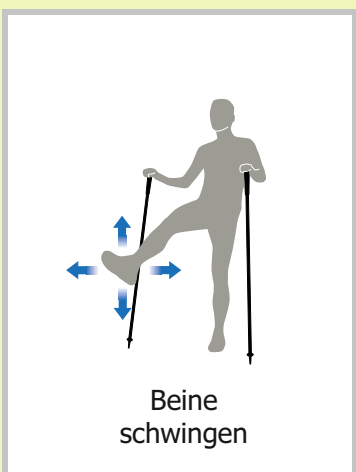
Arme gegeneinander kreisen



Oberkörper drehen



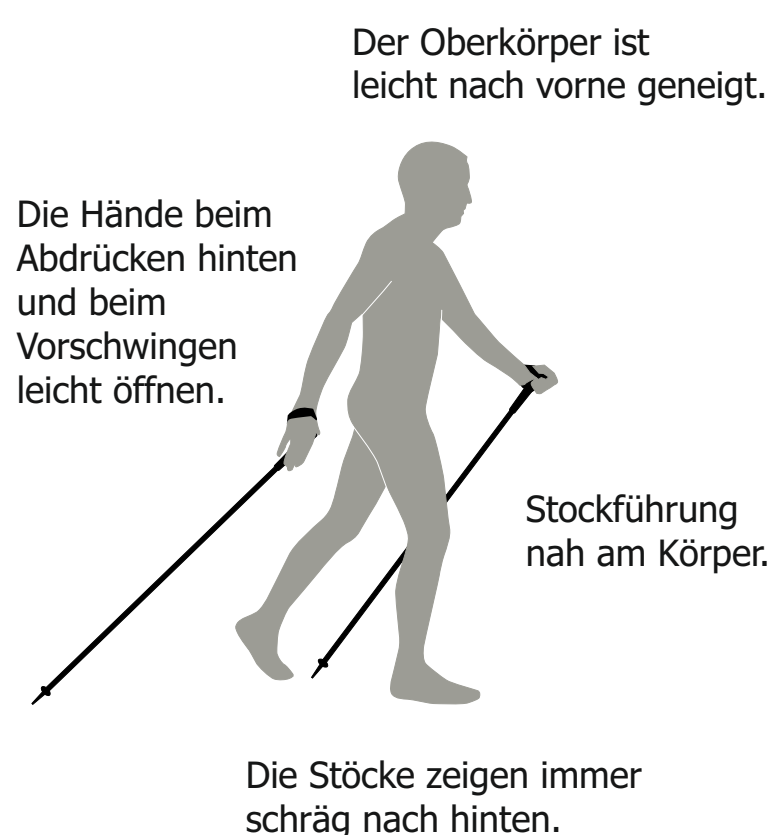
Arme schwingen



Beine schwingen

Nordic Walking Technik

Die richtige NW-Technik ist leicht zu erlernen, allerdings sollten Sie die in der Abbildung dargestellten Punkte beachten:

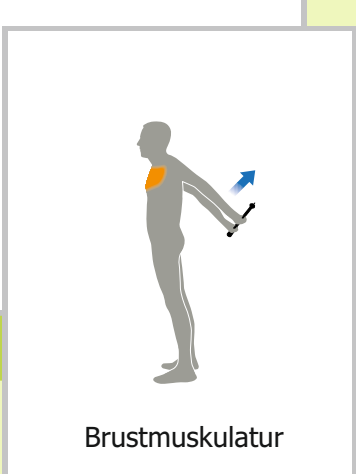


Stretching

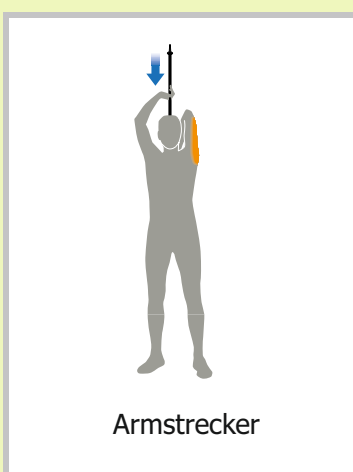
Stretching nach der Belastung oder auch während einer Pause.
Jede Übung 20 – 30 Sekunden in der Endstellung halten.



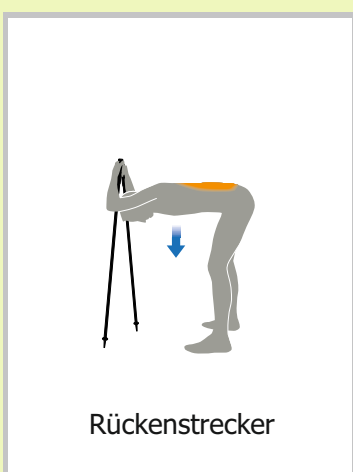
Seitliche Muskulatur



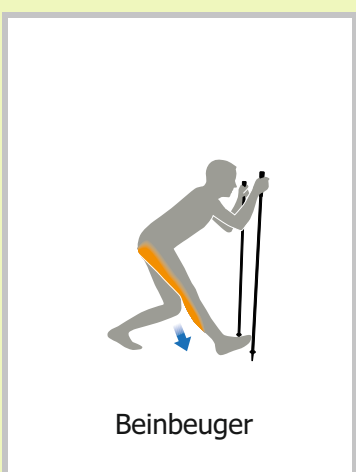
Brustmuskulatur



Armstrecker



Rückenstrecker

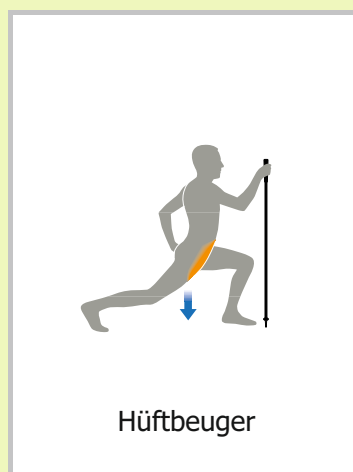


Beinbeuger

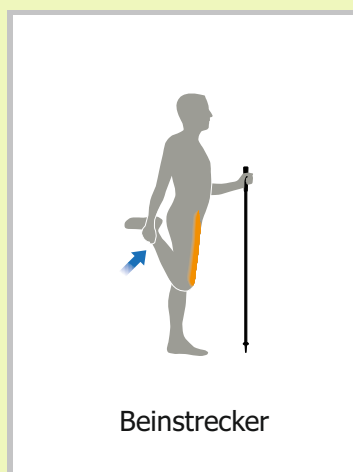
Nordic Walking Stöcke

Die richtige Stocklänge bestimmen Sie anhand ihrer Körpergröße:
 $\text{Stocklänge} = \text{Körpergröße} \times 0,7$. Bei gerade aufgesetztem Stock sollten Ober- und Unterarm einen rechten Winkel bilden.

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



Hüftbeuger



Beinstrecker



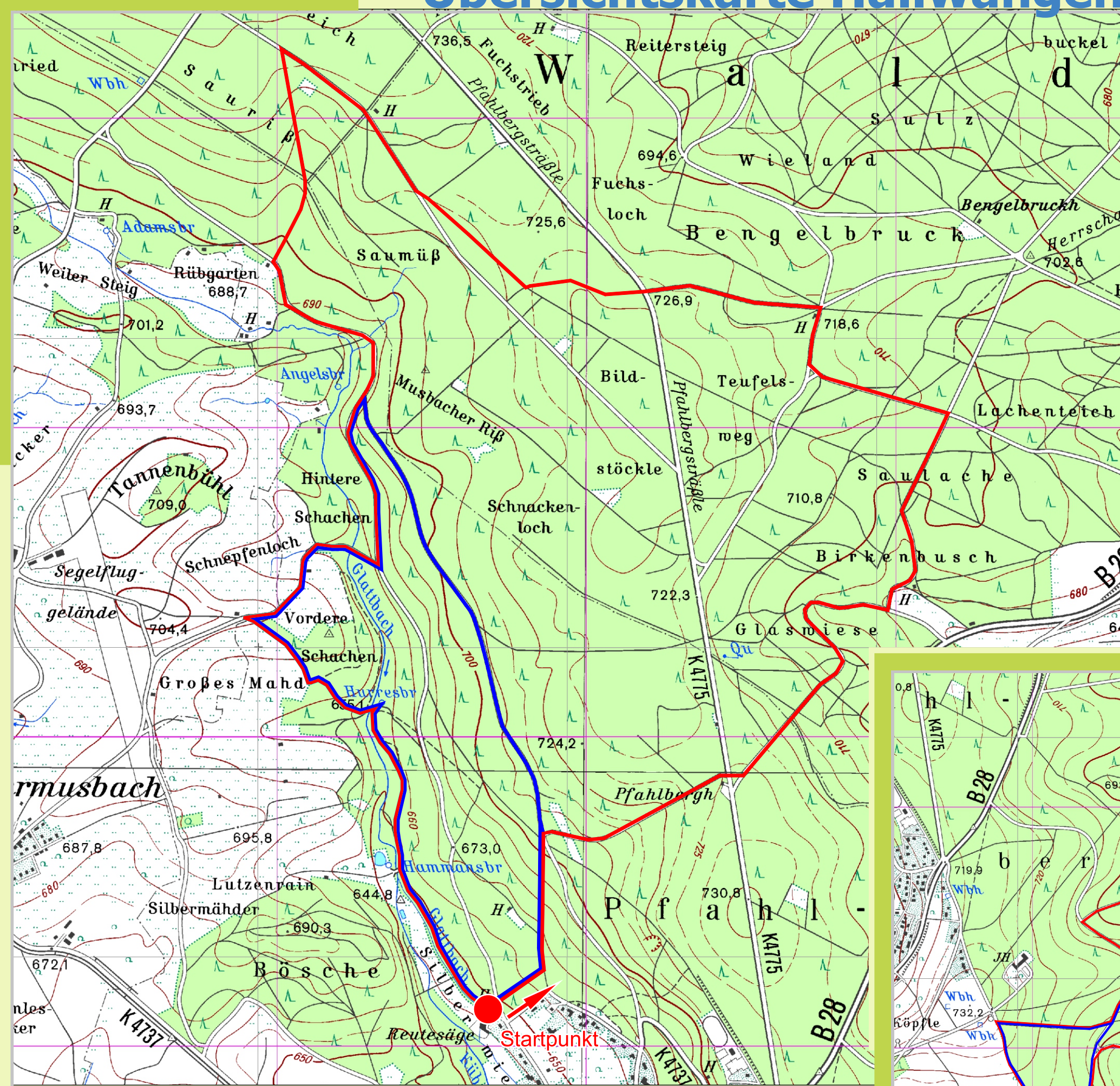
Der Naturpark Schwarzwald Mitte/Nord, einer der größten Naturparke in Deutschland, ist ein Paradies für alle, die den Schwarzwald aktiv und naturverträglich erleben möchten, und das zu jeder Jahreszeit!

Ziel des Naturparks ist es, die schöne und intakte Schwarzwaldlandschaft zu erhalten. Gleichzeitig entwickelt er die Region nachhaltig weiter und unterstützt Projekte, die zum Ausgleich zwischen Naturschutz und Erholung führen.

Viele weitere Erlebnisangebote finden Sie unter www.naturparkschwarzwald.de und www.naturparkschwarzwald.blog



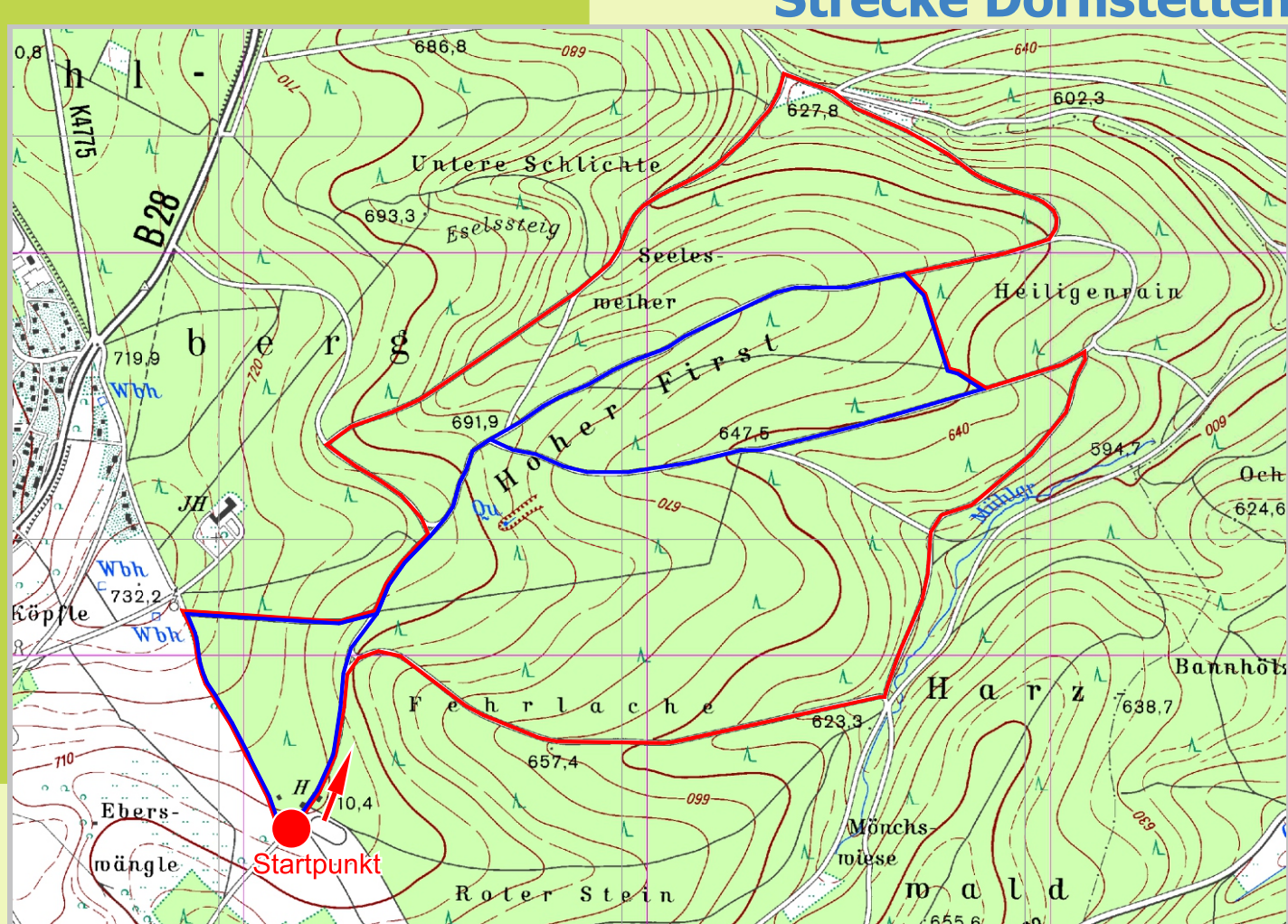
Übersichtskarte Hallwangen



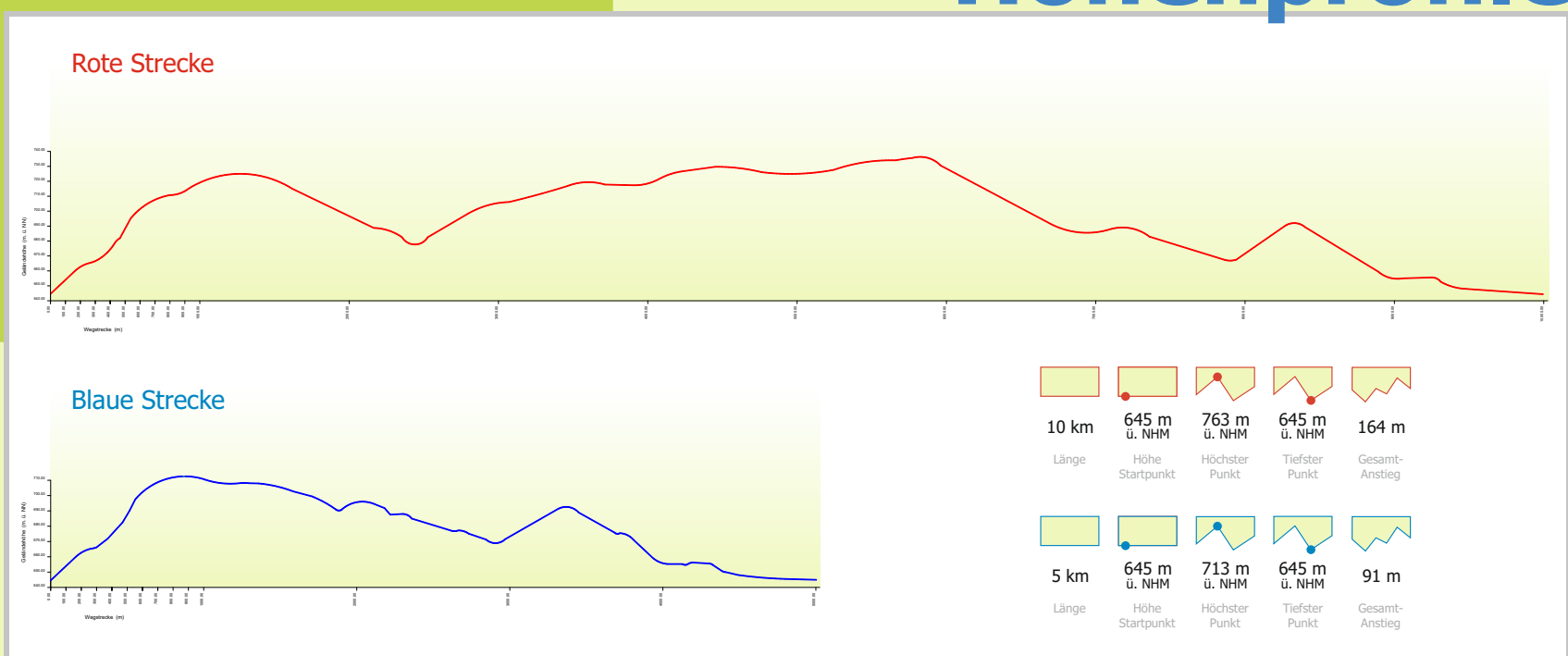
Legende

- Start und Ziel
- Blaue Strecke mit einer Gesamtlänge von 5 km
- Rote Strecke mit einer Gesamtlänge von 10 km

Strecke Dornstetten



Höhenprofile



Halbzeitschild mit Angaben über die Verbleibenden km und Streckengrad



Richtungsschild mit Angaben über Streckengrad



Dieses Projekt wurde gefördert mit Mitteln des Landes Baden-Württemberg und der Lotterie Glücksspirale



Wir sind Partner und Förderer des Naturparks:



Nordic Walking Zentrum



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 und
- nach der Belastung Stretching - Übungen durchführen.

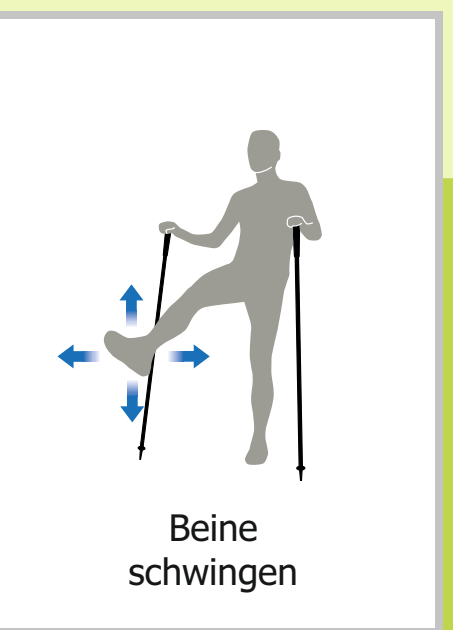
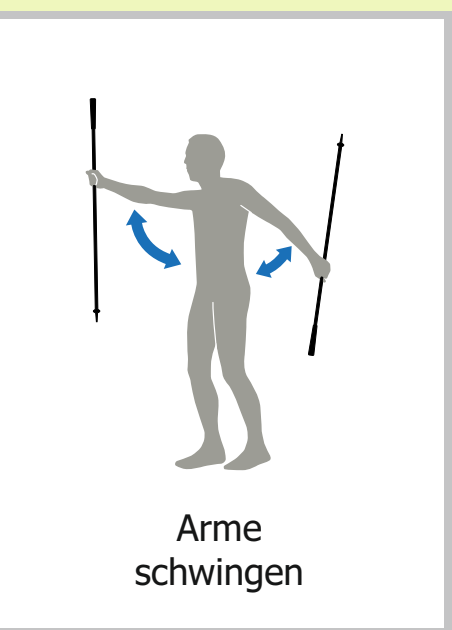
Daher haben wir jede Strecke wie folgt konzipiert.

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

Information zur Pulsmessung finden sie an den Pulsmessstationen.

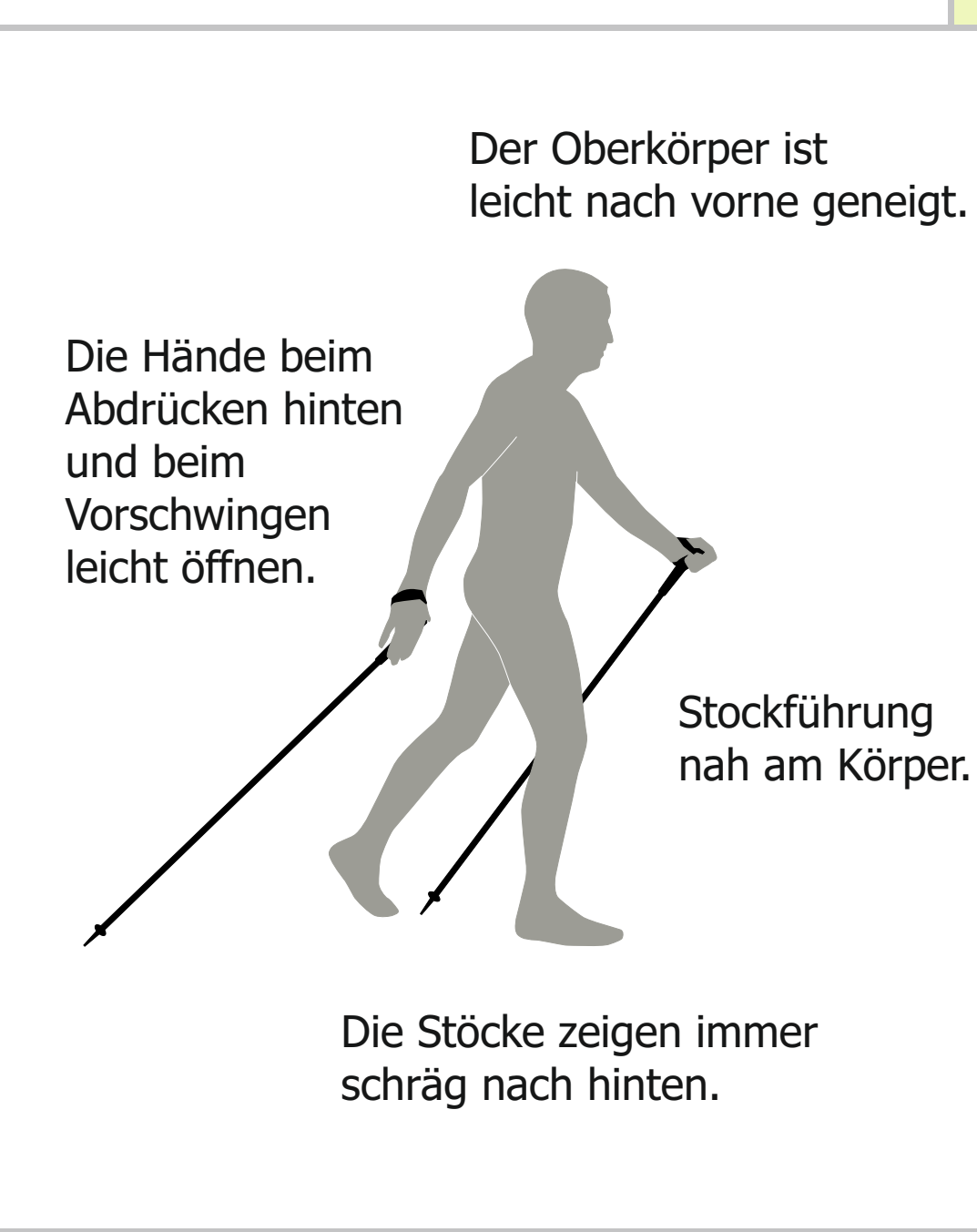
Aufwärmen

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.



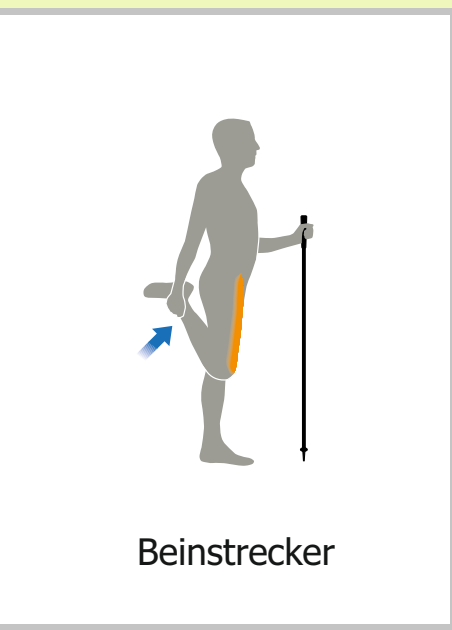
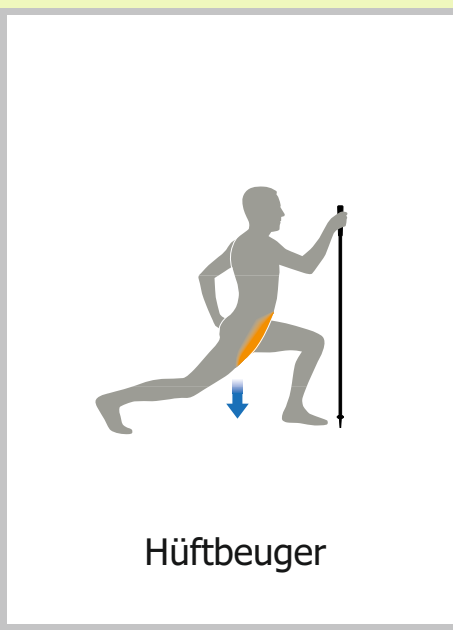
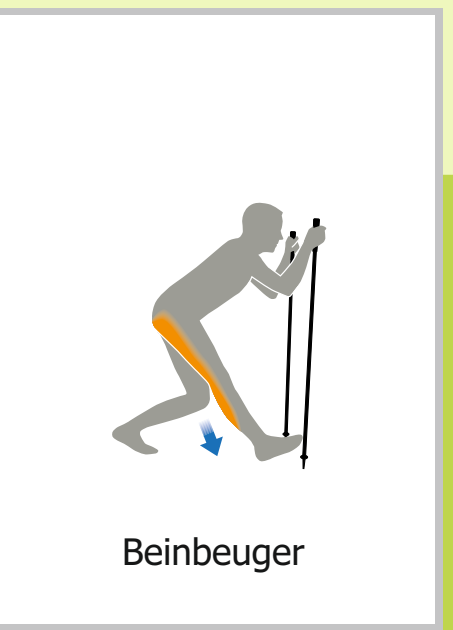
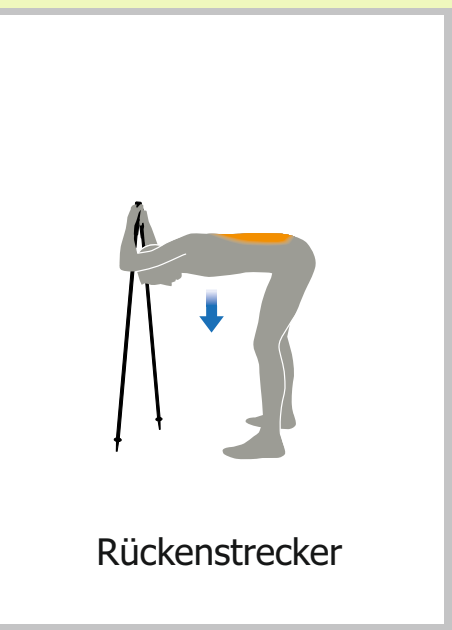
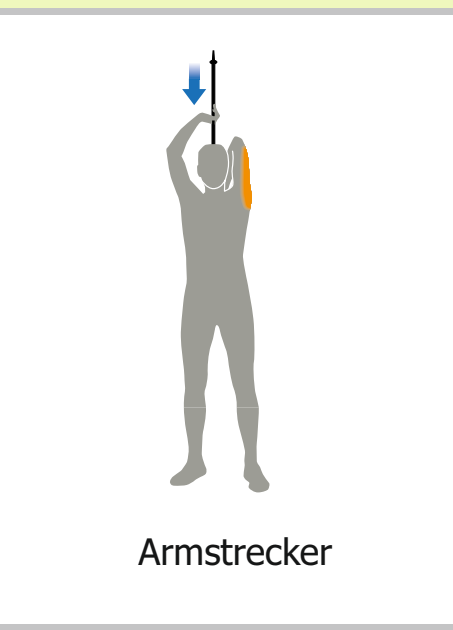
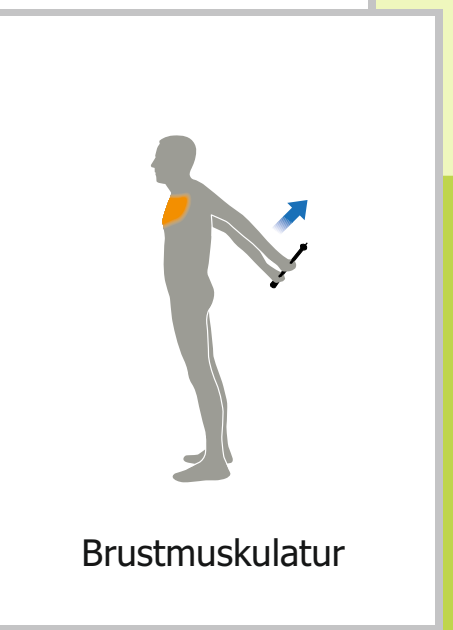
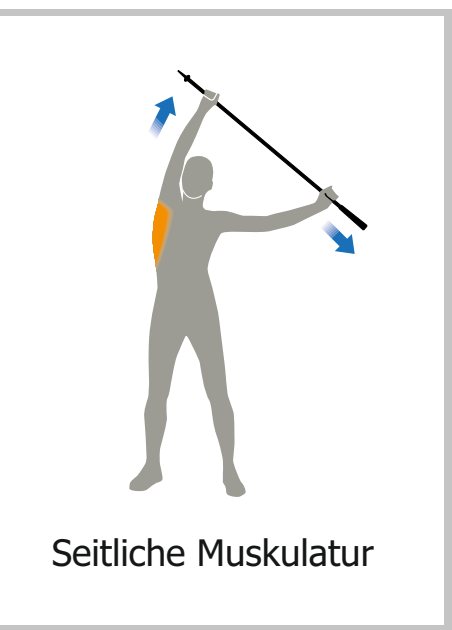
Nordic Walking Technik

Die richtige NW-Technik ist leicht zu erlernen, allerdings sollten Sie die in der Abbildung dargestellten Punkte beachten:



Stretching

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



Nordic Walking Stöcke

Die richtige Stocklänge bestimmen Sie anhand ihrer Körpergröße:
 $\text{Stocklänge} = \text{Körpergröße} \times 0,7$. Bei gerade aufgesetztem Stock sollten Ober- und Unterarm einen rechten Winkel bilden.

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



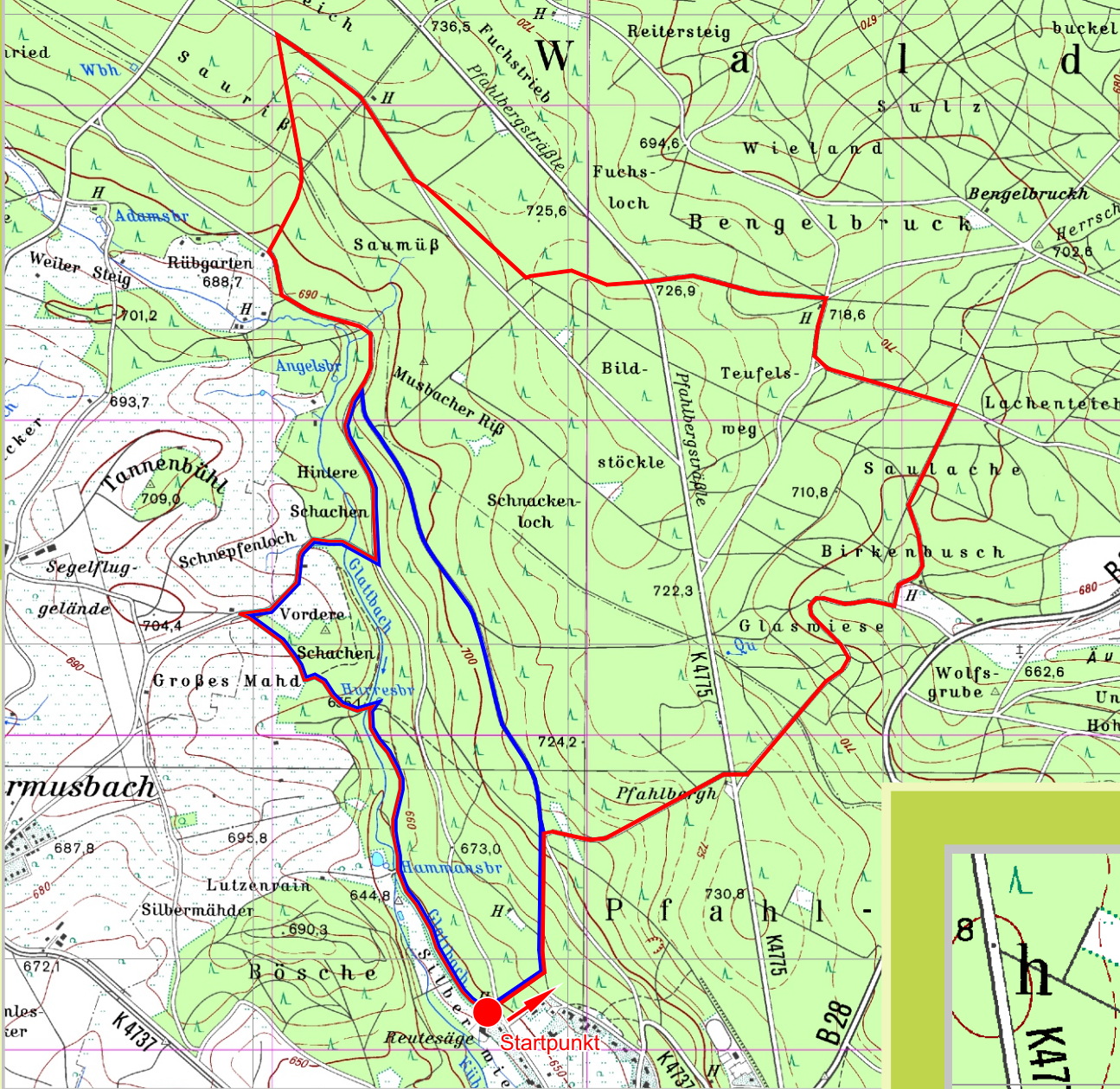
Der Naturpark Schwarzwald Mitte/Nord, einer der größten Naturparke in Deutschland, ist ein Paradies für alle, die den Schwarzwald aktiv und naturverträglich erleben möchten, und das zu jeder Jahreszeit!

Ziel des Naturparks ist es, die schöne und intakte Schwarzwaldlandschaft zu erhalten. Gleichzeitig entwickelt er die Region nachhaltig weiter und unterstützt Projekte, die zum Ausgleich zwischen Naturschutz und Erholung führen.

Viele weitere Erlebnisangebote finden Sie unter www.naturparkschwarzwald.de und www.naturparkschwarzwald.blog



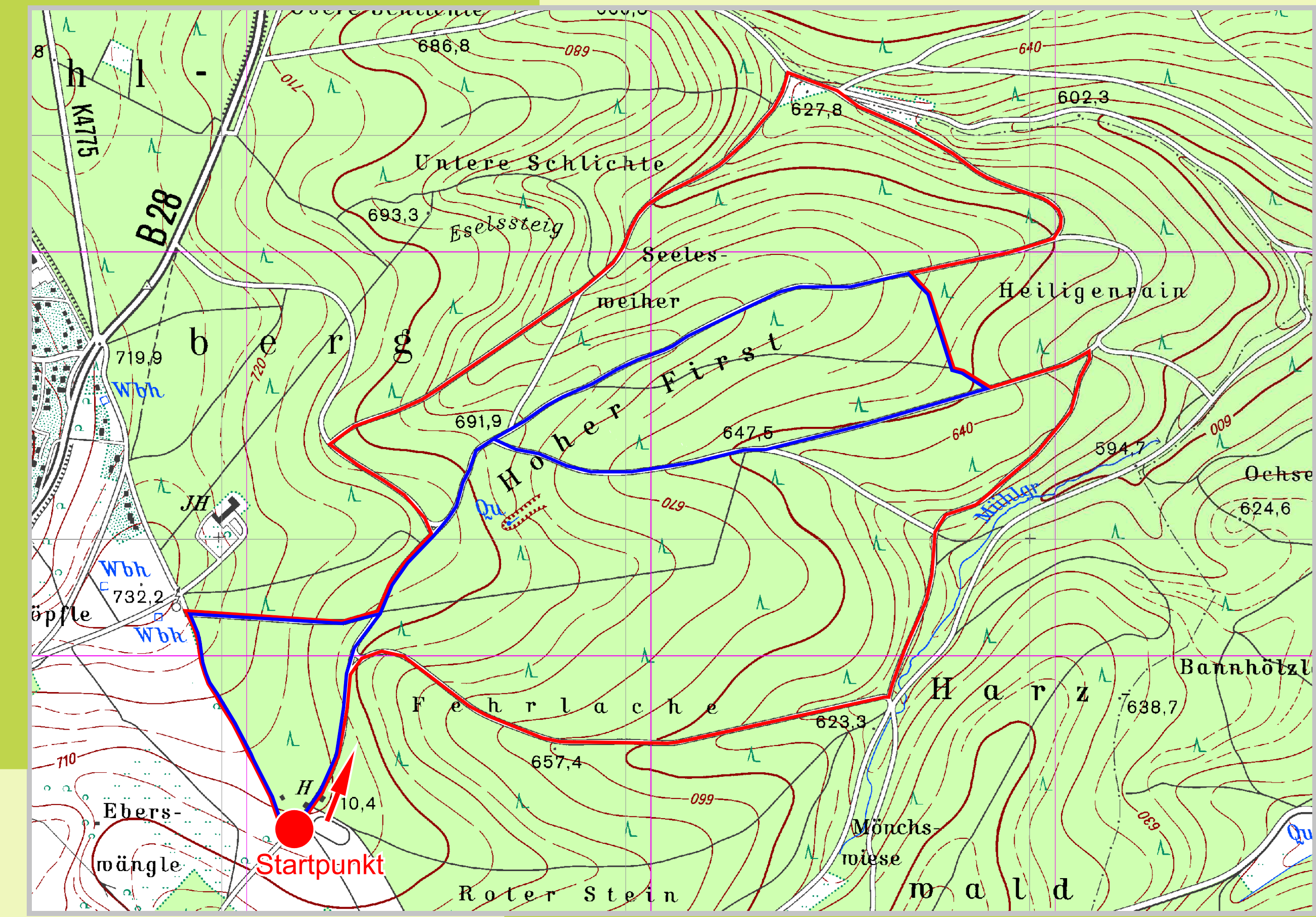
Strecke Hallwangen



Legende

- Start und Ziel
- Blaue Strecke mit einer Gesamtlänge von 5,5 km
- Rote Strecke mit einer Gesamtlänge von 8 km

Übersichtskarte Dornstetten



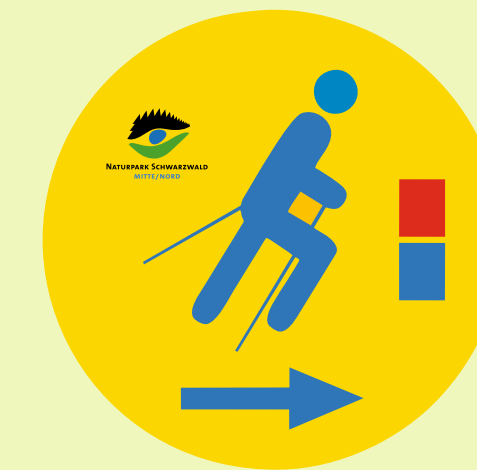
Höhenprofile



Halbzeitschild mit Angaben über die Verbleibenden km und Streckengrad



Richtungsschild mit Angaben über Streckengrad



Dieses Projekt wurde gefördert mit Mitteln des Landes Baden-Württemberg und der Lotterei Glücksspirale



Wir sind Partner und Förderer des Naturparks:

