



NORDIC WALKING

www.nordicsportsacademy.com

BEGINN UND ENTWICKLUNG VON NORDIC WALKING

Der Skigang – sehr ähnlich der Nordic-Walking-Technik – wurde von Spitzenathleten aus dem Langlaufbereich als Sommertrainingsmethode bereits in den 30er Jahren angewendet. Daraus entwickelte sich das Nordic Walking für Jedermann/frau als Ganzkörpertrainingsart.

In Finnland 1997 als eigene Sportart definiert, wurden die Konzepte über das Institut **nordicsports**/Salzburg (www.nordicsports-international.com) im Auftrag der Industrie (Exel/Polar) geschrieben. In Österreich, Deutschland und der Schweiz hat Nordic Walking bereits viele Anhänger gefunden. Im Jahr 1999 wurde NW in Österreich das erste Mal einer breiteren Öffentlichkeit präsentiert und hier bekannt gemacht. Mittlerweile gilt NW als anerkannte gesundheitsorientierte Bewegungsform, die insbesondere im Tourismusbereich, im Wellnessbereich und auch im Vereinsbereich ihren Platz gefunden hat.

WARUM NORDIC WALKING?

Beim NW wird im Vergleich zum einfachen Walken/Wandern durch die Arm-Stockarbeit der gesamte Muskelapparat belastet, die Pulsfrequenz und der Stoffwechsel dadurch vermehrt gesteigert und auch der Energieumsatz erhöht.

- ▶ NW ist fast doppelt so effektiv wie normales Walken ohne Stöcke. Besonders durch die zusätzliche Arm-Stockarbeit kommt es zu einer vermehrten Stärkung von Schulter- und Brustmuskulatur und der Arme.
- ▶ NW entlastet Gelenke (Knie) und ist daher vor allem für Übergewichtigen und älteren Personen empfehlenswert. Die Stöcke geben zusätzlich Halt im Gelände.
- ▶ Die aerobe Fitness wird gesteigert, indem beim NW der Puls auf ein Niveau steigt, bei dem optimal Fett verbrannt werden kann. Das Tempo ist dabei gewöhnlich niedrig – im moderaten Bewegungstempo – was somit weniger anstrengend und schweißtreibend als z. B. Joggen ist.



WIE FUNKTIONIERT NORDIC WALKING?

Der Nordic-Walking-Stock wird grundsätzlich ab der Hüfte nach hinten nicht mehr stark gegriffen, sondern leicht geführt. Durch das Wegdrücken mit dem Stock werden die Schritte länger und flotter.

Eine NW-Einheit sollte mit einer Aufwärmereinheit begonnen werden, anschließend kann wie im Bild erkennbar durch verschiedene Nordic Fitnessübungen der ganze Körper gekräftigt werden, sodass die Bezeichnung: „NW – das Fitnessstudio im Freien“ treffend ist. Das Herz-Kreislauf-Training wird anschließend im Ausdauerpart getätigt. Mit den verschiedenen Stretching-Übungen sollte die NW-Einheit beendet werden.

NW ist wirkungsvoll in leicht hügeligem Gelände. Das Tempo beim NW ist abhängig vom individuellen Trainingszustand.

Die Stöcke können nicht nur beim sportlichen NW sinnvoll eingesetzt werden, sondern auch beim Nordic-Running.

ZIELGRUPPE

NW kann jeder ausüben. Es ist der ideale Einstieg für die, die immer wenig oder gar keinen Sport betrieben haben. Aber auch für aktive Läufer, Langläufer wird NW als ideales Alternativtraining, als Imitationstraining oder auch als Leistungstraining angesehen und verwendet.

AUSRÜSTUNG

Beim NW verwendet man z. B. Nordic-Walking-Stöcke mit speziellen Griffschlaufen und Nordic-Walking-Schuhe oder rutschfeste Laufschuhe.

Die Nordic-Walking-Schuhe, sollten grundsätzlich sehr rutschfest und widerstandsfähig sein und mit einem stärkeren Profil, als diverse Runningschuhe versehen sein.

Stöcke werden von verschiedenen Sportartikelherstellern aus einem Carbon/Fieberglasgemisch hergestellt. Der Carbon/Fieberglasgemisch-Stock ist extrem langlebig und widerstandsfähig. Ein starkes Argument für den Einsatz im Gesundheits- und Wellnessbereich ist, daß das Material belastende Schwingungen auf Handgelenke, Ellbogen und Schultern absorbiert.





www.nordicsports-international.com
www.nordicsports.at



polen

nordicsports international (NSI)

AUSBILDUNGEN ZUM BASIC INSTRUCTOR NORDIC WALKING

Dauer: 16 Übungseinheiten/2 Tage (Theorie und Praxis)

Leistungen: CD-Skript, Power-Point-Präsentation mit 30 min. Video, Zertifizierung durch **nordicsports international academy** zum NSI Basic Instructor (berechtigt auch Nordic Walking Treffs und Kurse zu leiten).

Termine:

.....

.....

.....

.....

Termine bei einer Mindestteilnehmeranzahl von 12 Personen bei Ihnen vor Ort möglich.

Standort: Hotel Podewils

Kontakt/Anmeldung:

Tel: +43 (0)662/83 21 66, Mobil: +43 (0)699/110 327 85

E-Mail: office@nordicsports-international.com

Homepage: www.nordicsports-international.com

NSI-Präsident: Mag. Franz Ganser – Austria/Salzburg