

TRAININGSPROGRAMM NORDIC WALKING



Drucken Sie sich hier Ihr Programm für die nächsten Wochen aus und schon kann's losgehen!

| Einheit | Übung | Dauer | Ausgeführt am (Platz zum Eintragen) | Mein Puls (Platz zum Eintragen) |
|------------|---|--------|--|------------------------------------|
| Einheit 1 | Bevor Sie mit dem „richtigen“ Nordic Walking beginnen, werden zur Vorbereitung die ersten 8 Trainingseinheiten ohne Stöcke durchgeführt. Gehen Sie 10 Minuten, suchen Sie sich eine Geschwindigkeit, in der Sie noch ruhig atmen können (problemloses Reden mit anderen Personen). | 10 Min | | |
| Einheit 2 | Gehen Sie 15 Minuten, achten Sie auf einen bewussten Fuß einsatz (Aufsetzen mit der Ferse, Abrollen über den Mittelfuß, Abstoßen mit den Zehen). | 15 Min | | |
| Einheit 3 | Gehen Sie zweimal 10 Minuten mit 1 Minute Pause dazwischen. | 21 Min | | |
| Einheit 4 | Gehen Sie 15 Minuten und schwingen Sie dabei die Arme locker neben dem Körper mit. | 15 Min | | |
| Einheit 5 | Gehen Sie zweimal 10 Minuten mit 1 Minute Pause dazwischen, schwingen Sie dabei den linken Arm beim Aufsetzen des rechten Beines nach vorne und umgekehrt (Kreuzkoordination). | 21 Min | | |
| Einheit 6 | Das erste Zwischenziel ist erreicht. Von nun an sollte Ihnen das Programm zunehmend leichter fallen. Gehen Sie 20 Minuten am Stück. | 20 Min | | |
| Einheit 7 | Gehen Sie zweimal 15 Minuten mit zwei Minuten Pause dazwischen. | 32 Min | | |
| Einheit 8 | Gehen Sie 30 Minuten am Stück. | 30 Min | | |
| Einheit 9 | Ab nun nehmen Sie die Nordic-Walking-Stöcke dazu. Gehen Sie mit den Händen in die Schlaufen, greifen Sie aber nicht zu. Gehen Sie 10 Minuten und lassen Sie die Arme mit den Stöcken neben dem Körper schleifen. | 10 Min | | |
| Einheit 10 | Greifen Sie nun die Stöcke und setzen Sie diese locker mit ein. Gehen Sie 15 Minuten und achten Sie auf die Kreuzkoordination (linker Arm und rechtes Bein setzen gleichzeitig auf). Sollten Sie aus dem Rhythmus kommen, so lassen Sie die Stöcke einige Zeit neben dem Körper schleifen und greifen Sie dann wieder zu. | 15 Min | | |
| Einheit 11 | Gehen Sie zweimal 10 Minuten mit leichtem Stockeinsatz. Achten Sie darauf, dass die Stöcke immer schräg nach hinten zeigen beim Aufsetzen. Machen Sie dazwischen zwei Minuten Pause. | 22 Min | | |
| Einheit 12 | Gehen Sie zweimal 12 Minuten mit leichtem Stockeinsatz. Machen Sie dazwischen zwei Minuten Pause. | 26 Min | | |
| Einheit 13 | Gehen Sie 20 Minuten am Stück mit leichtem Stockeinsatz. Achten Sie auf Ihren Puls bzw. die Atmung. | 20 Min | | |

| | | | | |
|------------|--|--------|--|--|
| Einheit 14 | Das zweite Zwischenziel ist erreicht. Sie sind auf dem besten Weg Nordic Walking 40 Minuten am Stück auszuüben. Gehen Sie 25 Minuten am Stück mit leichtem Stockeinsatz. Achten Sie auf Ihren Puls bzw. die Atmung. | 25 Min | | |
| Einheit 15 | Gehen Sie zweimal 12 Minuten und machen Sie dazwischen zwei Minuten Pause. Probieren Sie zur Verbesserung der Technik des Stockeinsatzes folgendes: Greifen Sie den Stock fest beim Aufsetzen und öffnen Sie die Hand beim Nachhintenschwingen. Beim Nachvorneschwingen greifen Sie beim Passieren der Hüfte den Stock wieder fest. | 24 Min | | |
| Einheit 16 | Gehen Sie zweimal 10 Minuten mit zwei Minuten Pause und variieren Sie die Intensität des Stockeinsatzes. Kontrollieren Sie Ihren Puls bzw. die Atmung. Über die Intensität des Stockeinsatzes können Sie die Belastung beim Nordic Walking steuern. | 22 Min | | |
| Einheit 17 | Gehen Sie 25 Minuten am Stück und achten Sie auf die bisher eingeführten Technik-Elemente. | 25 Min | | |
| Einheit 18 | Gehen Sie zweimal 15 Minuten am Stück mit zwei Minuten Pause dazwischen. Zur Verbesserung der Technik sollte der Körper beim Nordic Walking stets leicht nach vorne geneigt sein. | 32 Min | | |
| Einheit 19 | Gehen Sie zweimal 15 Minuten mit zwei Minuten Pause und variieren Sie dabei Ihren Bewegungsumfang. Besonders effektiv ist Nordic Walking, wenn Sie möglichst große Schritte ausführen, damit die Arme parallel zum Körper weit nach vorne und hinten geschwungen werden können. | 32 Min | | |
| Einheit 20 | Gehen Sie 30 Minuten am Stück und achten Sie auf die bisher eingeführten Technik-Elemente. | 30 Min | | |
| Einheit 21 | Suchen Sie sich eine Strecke mit einigen leichten Steigungen. Gehen Sie zweimal 15 Minuten mit 5 Minuten Pause. Kontrollieren Sie v.a. nach den Steigungen Ihren Puls bzw. die Atmung. | 35 Min | | |
| Einheit 22 | Gehen Sie zweimal 15 Minuten am Stück mit zwei Minuten Pause dazwischen. Erhöhen Sie Ihr Tempo von der 5. bis 10. Minute jeder der beiden Teil-Einheiten. Kontrollieren Sie v.a. nach der Tempoerhöhung Ihren Puls bzw. die Atmung. | 32 Min | | |
| Einheit 23 | Gehen Sie 35 Minuten am Stück. | 35 Min | | |
| Einheit 24 | Gehen Sie zweimal 15 Minuten am Stück mit zwei Minuten Pause dazwischen. Verstärken Sie von der 5. bis 10. Minute jeder der beiden Teil-Einheiten Ihren Stockeinsatz. Kontrollieren Sie vor allem nach der Intensivierung des Armeinsatzes Ihren Puls bzw. die Atmung. Eine Belastungssteigerung wird beim Nordic Walking auch über einen intensiveren Armeinsatz und nicht nur über höheres Tempo erreicht. | 32 Min | | |
| Einheit 25 | Gehen Sie zweimal 20 Minuten mit 5 Minuten Pause dazwischen. | 45 Min | | |
| Einheit 26 | Geschafft! Das erste große Ziel ist erreicht. 40 Minuten Nordic Walking ohne Pause. Herzlichen Glückwunsch! Gehen Sie 40 Minuten am Stück. | 40 Min | | |
| Einheit 27 | Gehen Sie zweimal 20 Minuten mit 5 Minuten Pause dazwischen. Variieren Sie Ihr Tempo und die Intensität des | 45 Min | | |

| | | | | |
|------------|--|--------|--|--|
| | Stockeinsatzes nach Belieben. | | | |
| Einheit 28 | Gehen Sie zweimal 25 Minuten mit 5 Minuten Pause dazwischen. Variieren Sie Ihr Tempo und die Intensität des Stockeinsatzes nach Belieben. Achten Sie auf Ihren Puls bzw. die Atmung. | 55 Min | | |
| Einheit 29 | Gehen Sie 45 Minuten am Stück. | 45 Min | | |
| Einheit 30 | Suchen Sie sich eine hügelige Strecke. Gehen Sie zweimal 25 Minuten mit 5 Minuten Pause dazwischen. Passen Sie Ihre Geschwindigkeit dem Gelände an. Technik bergauf: Körpervorlage, Tempo reduzieren. Technik bergab: kleinere Schritte, Knie bleiben ständig gebeugt (Körperschwerpunkt tief halten). | 55 Min | | |
| Einheit 31 | Gehen Sie zweimal 30 Minuten mit 5 Minuten Pause dazwischen. | 65 Min | | |
| Einheit 32 | Gehen Sie zweimal 30 Minuten mit 5 Minuten Pause dazwischen. Erhöhen Sie Ihr Tempo oder intensivieren Sie den Armeinsatz von der 10. bis 20. Minute jeder der beiden Teil-Einheiten. Kontrollieren Sie vor allem nach der Tempoerhöhung Ihren Puls bzw. die Atmung. | 65 Min | | |
| Einheit 33 | Gehen Sie auf einer hügeligen Strecke zweimal 30 Minuten mit 5 Minuten Pause dazwischen. | 65 Min | | |
| Einheit 34 | Gehen Sie zweimal 35 Minuten mit 5 Minuten Pause dazwischen. | 75 Min | | |
| Einheit 35 | Gehen Sie zweimal 35 Minuten mit 5 Minuten Pause dazwischen. Erhöhen Sie Ihr Tempo oder intensivieren Sie den Armeinsatz von der 10. bis 20. Minute jeder der beiden Teil-Einheiten. Kontrollieren Sie vor allem nach der Tempoerhöhung Ihren Puls bzw. die Atmung. | 75 Min | | |
| Einheit 36 | Suchen Sie sich eine hügelige Strecke. Gehen Sie 45 Minuten, wobei Sie von der 10. bis 20. und von der 30. bis 40. Minute Ihr Tempo oder die Intensität des Armeinsatzes erhöhen. Machen Sie 5 Minuten Pause. Gehen Sie 35 Minuten, wobei Sie von der 10. bis 20. Minute Ihr Tempo oder die Intensität des Armeinsatzes erhöhen. | 85 Min | | |

HINWEISE ZU IHREM NORDIC-WALKING-TRAINING!

Dann sollten Sie sich für Nordic Walking entscheiden:

- Sie wollen gerne draußen sein und die Natur erleben
- Joggen ist für Sie zu belastend für Ihre Gelenke
- Wandern bringt Sie nicht genügend „auf Touren“
- Sie haben die Möglichkeit, sich einer Gruppe Gleichgesinnter anzuschließen.

Mit Nordic Walking verbessern Sie nicht nur Ihre Ausdauer, 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 Walking.

Die Grundtechnik des Nordic Walking stammt vom Skilanglauf (klassische Technik) und beruht auf einer Bewegungsausführung in Kreuzkoordination (gleichzeitiger Einsatz von linkem Bein und rechtem Arm bzw. umgekehrt).

Diese Tipps sollten Sie beachten:

1. Hier finden Sie Ihr Fitnessprogramm zum Nordic Walking, 36 Übungseinheiten, die aufeinander aufbauen.
Zum Einstieg werden die ersten 8 Einheiten ohne Stöcke durchgeführt, erst dann kommen die Nordic Walking Stöcke zum Einsatz.
Als Anfänger sollten Sie mit Einheit 1 beginnen und sich langsam vortasten. Wiederholen Sie jede Einheit ein Mal, bevor Sie eine Stufe weitergehen. Als Fortgeschrittener können Sie natürlich auch in höheren Einheiten einsteigen.
2. Versuchen Sie, mindestens zwei Mal (besser: drei Mal) pro Woche zu walken.
3. Kontrollieren Sie in den Pausen den Puls. Messen Sie dazu an der Halsschlagader 10 Sekunden lang Ihre Pulsschläge und multiplizieren Sie den Wert mit 6. Hinweise zum richtigen Belastungspuls finden Sie bei den allgemeinen Trainingsregeln. Bei zu hohem Puls verringern Sie einfach die Geschwindigkeit.
4. Im Gegensatz zum normalen Walking wird beim Nordic Walking ein relativ großer Bewegungsumfang angestrebt. Während Sie ersterem eher eine hohe Schrittzahl haben, versuchen Sie beim Nordic Walking mit langen raumgreifenden Schritten zu gehen, die von einem kräftigen Armeinsatz unterstützt werden.
5. Wählen Sie die Stocklänge so, dass Ober- und Unterarm einen rechten Winkel bilden wenn der Stock senkrecht aufgestellt wird. Wichtig sind die speziellen Handschlaufen, die auch ein Walken mit geöffneten Händen ermöglichen.
6. Nutzen Sie einige der Gehpausen für Dehnübungen. Hinweise auf geeignete Übungen finden Sie im Bereich Trainingsprogramme unter www.richtigfit.de.
7. Bitte beachten Sie auch die allgemeinen Trainingsregeln.

Weiterführende Hinweise finden Sie unter:

DTB (www.dtb-online.de)
DLV (www.leichtathletik.de)
DSV (www.ski-online.de)