Was ist Nordic Walking?

NORDIC WALKING ist leicht und schnell erlernbar, ist durch den aktiven Stockeinsatz effektiver als Walking und steigert den Kalorienverbrauch um bis zu 46% - ideal als Ausdauersport zum Abnehmen...
NORDIC WALKING:
· ist leicht und schnell erlernbar
· ist durch den aktiven Stockeinsatz effektiver als Walking
· steigert den Kalorienverbrauch um bis zu 46% - ideal als Ausdauersport zum Abnehmen.
· entlastet den Bewegungsapparat um bis zu 30 % im Vergleich zum herkömmlichen Jogging; Entlastung von Knie- und Hüftgelenken wie auch der Wirbelsäule beim Nordic Walking (gute Möglichkeit auch bei Gelenkbeschwerden zu trainieren und so das Gelenk schonend "durchsaften" zu lassen mit dem Ziel der Entlastung und Schmerzreduktion)
· verbessert die Herz- Kreislauftätigkeit
· fördert die Atemhilfsmuskulatur; fördert das Lungenvolumen und verbessert die Lungenfunktion
· löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich
· fördert die Knochendichte und Stabilität und ist gut geeignet als Osteoporoseprophylaxe
· fördert den Abbau von Stresshormonen
· trainiert 4 der 5 motorischen Hauptbeanspruchungsformen: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination
· ist besonders gut geeignet für Personen, die Probleme mit dem Kniegelenk oder der Hüfte haben 90% der 650 Muskeln sind beim richtigen Nordic Walking im Einsatz.
Der Alterungsprozess wird verzögert und das Immunsystem wird gestärkt. Nordic Walking ökonomisiert die Herzarbeit bei gleichzeitigem Abbau von Stresshormonen. Die Gesundheitsaspekte stehen bei steigender Lebensqualität im Vordergrund. Nordic Walking ist die sanfte Zauberformel für Fitness, Gesundheit und Lebensqualität.

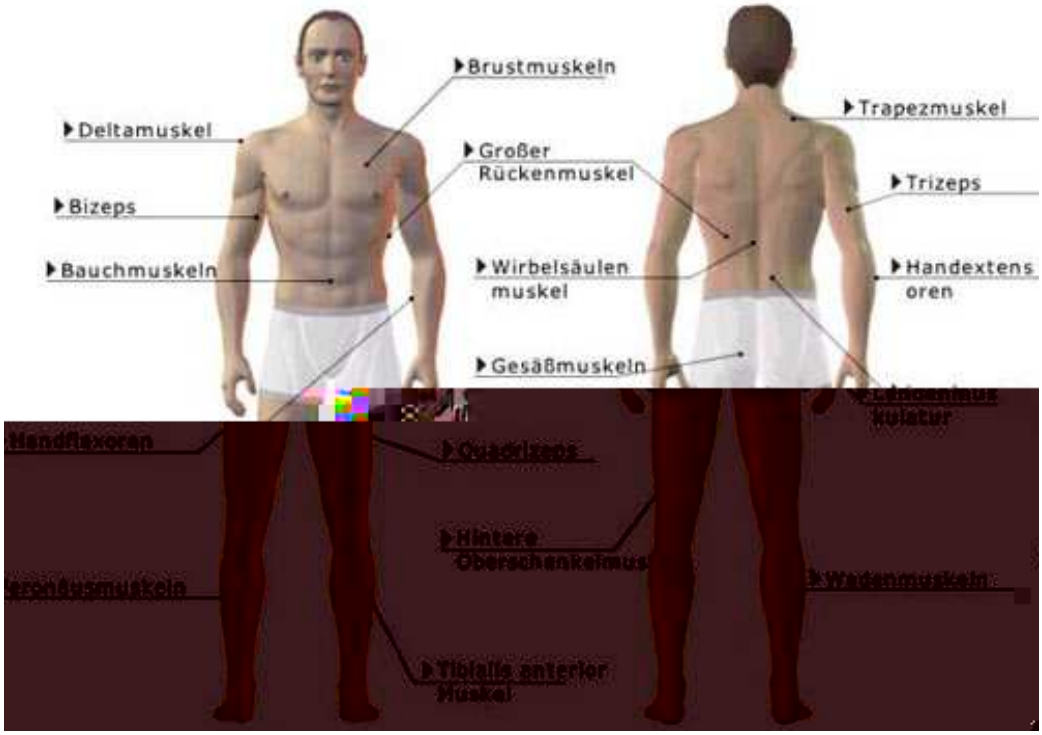
Köschwalk

Stadtlauf

Woher kommt Nordic Walking?

Seit den 30er Jahren ist die Sommertrainingsmethode " Skigang" den Athleten der Nordischen Sportarten bekannt. In den USA tauchte 1992 in der Fachliteratur das Wort Pole Walking auf. (Pole=Skistock) Dort wurden Studien vom Walking mit Stöcken gemacht. Schnell stellte sich heraus, das die Trainingsreize im Ausdauerbereich sehr gut waren. Da es aber keine Walking Stöcke und keine ausgereifte Technik gab, ebbte das Interesse bald ab.1996 schrieben 2 Finnische Sportstudenten ihre Diplomarbeit über das Stockgehen. Sie feilten an der Technik aus dem Skilanglauf (Diagonaltechnik) und kombinierten dieses Stockgehen mit Kräftigungsübungen. Schnell stellte sich heraus, dass eine neue Trainingsform für das Herz-Kreislaufsystem geboren war.

Ihre Diplomarbeit stellten sie der Sportartikelindustrie in Finnland vor. Der Begriff Nordic Walking tauchte 1997 erstmals auf. Aus Sauvakävely (Stockgehen) wurde der Ausdauersport Nordic Walking. Nur in Finnland, wo es mittlerweile ein Volkssport ist heißt es heute noch Sauvkävely.



Ein Auszug der trainierten Muskel beim Nordic Walking.

Gesundheitlicher Nutzen von Nordic Walking

Quelle: Kreuzriegler, Gollner, Fichtner: Das ist Nordic Walking. Verlag Urban & Fischer

Muskeln, Sehnen, Gelenke und Knochen

- Muskeln werden kräftiger sowie ausdauernder und ihre Erholungsfähigkeit wird erhöht
- Mehr Power in der Zelle. Vermehrung der "Zellkraftwerke". Sie dienen der Atmung und dem Stoffwechsel der Zellen - das ermöglicht eine verbesserte Sauerstoffausnutzung
- Höhere Belastbarkeit der Bänder und Sehnen, da diese durch die bessere Durchblutung und Nährstoffversorgung elastischer werden
- Knochen werden fester; größere Belastbarkeit und Elastizität der Knochen durch eine verbesserte Mineralstoffversorgung. Knochenmasse wird aufgebaut
- Besserer Schutz der Gelenke durch verstärkte Ernährung der Gelenkknorpel (bessere Gelenkschmierung)
- Training der Problemmuskulatur, das sind die bei den meisten Menschen abgeschwächten oder verkürzten Muskelgruppen wie Rücken-, Schulter-, Nacken-, Hals- und Brustmuskulatur

Herz-Kreislauf-System

- Bessere Sauerstoffversorgung des gesamten Organismus (erhöhte Sauerstoff-Transportkapazität) durch Vermehrung der roten Blutkörperchen
- Verringerte Thromboseneigung
- Erhöhung der Herzleistung durch höheres Herzgewicht und -volumen sowie durch verstärkte Herzdurchblutung
- Niedrigere Herzfrequenz durch ökonomischere Herz-Kreislauf-Arbeit (=Schoneffekt); Ruhepuls sinkt ab
- Verbesserte Blutdruckregulierung (hoher Blutdruck wird gesenkt und niedriger erhöht)
- Verbesserte Elastizität der Blutgefäße
- Verbesserung des venösen Blutstromes, Vorbeugung von Krampfadern und Stauungsbeschwerden
- Bessere Durchblutung in den Nebenarterien gewährleistet einen erhöhten Schutz vor arteriellen Verschlusskrankheiten (Verkalkung der Gefäße)
- Durchblutungssteigerung des Gehirns und Bildung neuer Blutgefäße (u.a. verbesserte Merkfähigkeit, größeres Erinnerungsvermögen)

Nerven- und Hormonsystem

- Verbesserung der Bewegungssteuerung (Koordination, Reaktionsfähigkeit, Gleichgewicht, Raumorientierung, Aufmerksamkeit)
- Optimierung der vegetativen Regulation (raschere Erholungsfähigkeit, positive Effekte bei Schlaflosigkeit, Nervosität, Konzentrationsschwäche)
- Erhöhte Leistungsfähigkeit durch Ökonomisierung des hormonellen Systems
- Erhöhung der Libido und sexuellen Potenz
- Bildung neuer Nervenzellen im Hippocampus, einer Hirnregion, die mit Lernen und Erinnerung zu tun hat

Stoffwechsel- und Immunsystem

- Verstärkte Infektabwehr durch mehr Lymphozoten (= Gruppe von weißen Blutkörperchen) im Blut); weniger Infektionskrankheiten
- Geringere Tumorrate durch Stärkung des Immunsystems
- Absinken erhöhter Blutfette und des "schlechten" LDL-Cholesterins
- Anstieg des "guten" HDL-Cholesterins
- Senkung des Harnsäurespiegels

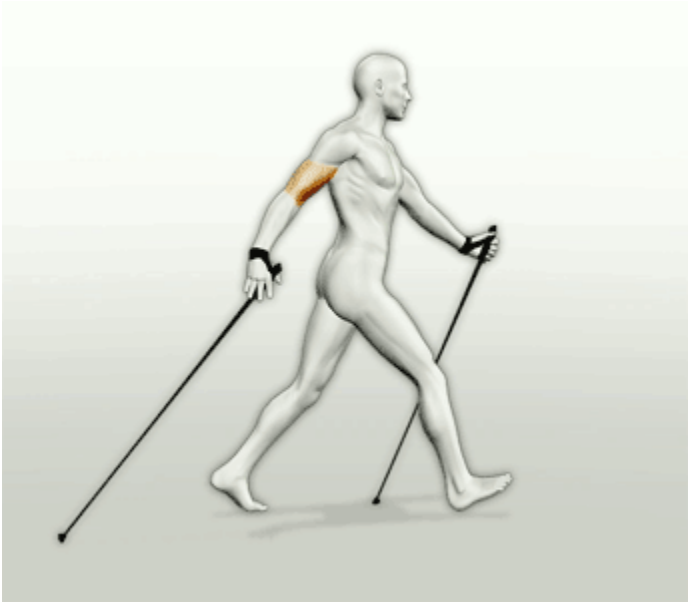
- Verbesserung der Insulinempfindlichkeit, Vorbeugung von Altersdiabetes
- Verbesserter Ausscheidungsstoffwechsel über das Schwitzen
- Unterstützung der Gewichtsregulation und Abbau von überschüssigem Körperfett
- Förderung der Darmtätigkeit
- Bessere Gegensteuerung bei Stressreaktionen des Körpers

Atmung

- Anstieg der Vitalkapazität der Lunge = größere Leistungsfähigkeit
- Vergrößerung der Atemhilfsmuskulatur
- Ökonomischere Atmung (bei Belastung wird die Atemfrequenz geringer gesteigert)
- Verbesserte Sauerstoffversorgung und Durchlüftung der Lunge
- Anstieg der maximalen Sauerstoffaufnahme durch tiefere Atmung
- Verstärkte Reinigung der Lunge von Schmutzpartikeln
- Vergrößerung der Kapazität der Atemhilfsmuskulatur
  beim Einsatz der Nordic-Walking-Stöcke

Psyche

- Steigerung des Selbstwertgefühls und des Körperbewusstseins
- Förderung des psychischen Wohlbefindens (Freude, Zufriedenheit)
- Positive Beeinflussung hin zu einem gesundheitsorientierten Lebensstil (verstärktes Gesundheitsbewusstsein)
- Erhöhung der Stresstoleranz und Steigerung der Problemlösungskapazität
- Mehr Lebensqualität durch intensivere Körperwahrnehmung
- Steigerung der Aktivität (wirkt u.a. der zunehmenden Vereinsamung entgegen) - vor allem beim Training in der Gruppe



Nordic Walking in Halver.

In den Gruppen des TuS Halver finden Sie viele Aktivitäten rund um den Nordic Walking Sport. Sie können beim TuS Halver wählen. Vom Schnupperkurs über einen Anfängerkurs, mit oder ohne Ernährungsberatung, bis hin zu dem Besuch von Veranstaltungen in ganz Deutschland,
Sie sind Anfänger, kein Problem!
Sie können schon Strecken über 10 km bewältigen, sehr gut!
Sie wollen einen Halbmarathon walken, einmal 21,1 km schaffen?
Sie wollen einen Marathon unter 6 Stunden walken, einmal im Leben?
Sie brauchen einen individuellen Trainingsplan und Beratung zu Ihren sportlichen Zielen?
Hier bei uns finden Sie die richtige Gruppe, nach Ihrem persönlichen Ziel geordnet.

Im Winter

Rotweinwalk Bad Neuenahr

Unter dem Motto Gemeinsam fit – walk mit! startete der TuS Halver am 13.07.2004, für alle die Spaß am Nordicwalking hatten, einen Lauftreff. Daraus entstand, mit der zusammen Arbeit der verschiedenen Vereine aus Halver, mehrere Gruppen. Bereits im Oktober besuchten wir die erste Veranstaltung, den National Walkingday in Köln.

Der erste Start in Köln

.

Im gleichen Jahr begann auch der Kursbetrieb, wobei weitere begeisterte

Nordic Walker sich den Gruppen anschlossen.
Im Jahr 2005 wurde der Besuch von Veranstaltungen ausgedehnt und eine Gruppe, die sich für lange Strecken vorbereitet, gegründet.
Das Jahr 2006 brachte das erste Trainingslager und die erste eigene Veranstaltung hervor.

Auf der Strecke

Der Start zu 16,8 km

Auch 2007 werden wir ein Trainingslager belegen und der 2.Escha Nordicday am 01.05.2007 wirft seine Schatten voraus. Der zweite Höhepunkt der Saison 2007 wird die Teilnahme am Ruhrmarathon sein, wo uns bereits über alle Strecken Meldungen vorliegen.

Aber Aktuell liegt der Start am 29.10.2006 beim National Walkingday in Gelsenkirchen an, wo mit ca.7000 Teilnehmern gerechnet wird.
Unser Jahresabschluss wird wieder in Bad Neuenahr-Ahrweiler auf dem Rotweinwanderweg begangen.

Auch der 10.12.2006 wird mit unserem 3. Adventswalking sicherlich ein sehr schöner Tag.

Also worauf noch warten? Starten Sie mit uns durch und erleben Sie die Gemeinschaft in der Natur!

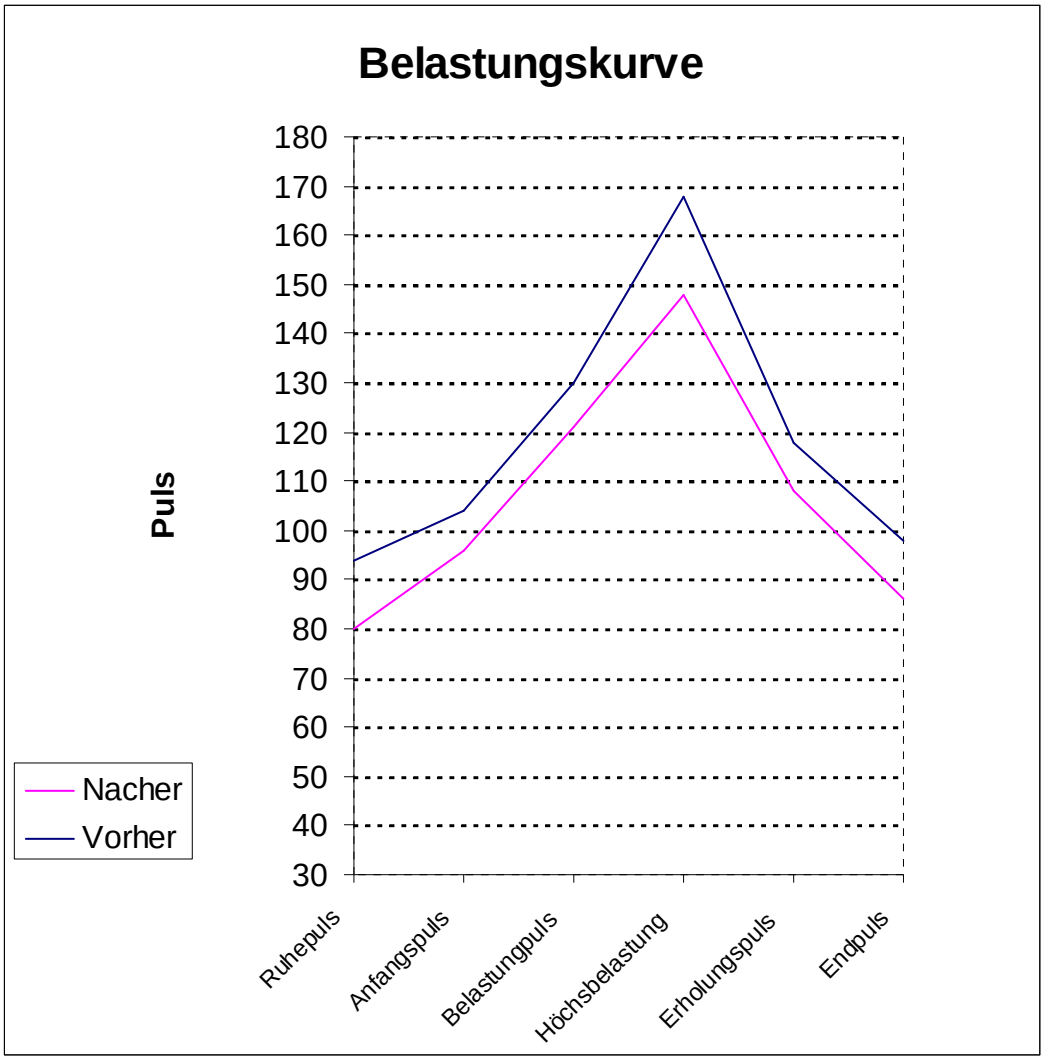
Ihre Ansprechpartner sind:

Petra Smigay- Müller

TEL: 02353 5988

Wir freuen uns auf Eure Fragen!

Dietmar Wolff
TEL: 02353 12913



Hier ein Beispiel für die Änderung der Herzfrequenz nach ca. 6 Wochen Nordic Walking.