

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 wohlfühlen, sollten Sie

- sich zu Beginn gezielt aufwärmen,
- mit dem richtigen Tempo, d.h. im individuellen Pulsbereich, walken und
- nach Belastungsphasen Kräftigungs- / Stretching-Übungen durchführen.

Daher haben wir jede Strecke wie folgt konzipiert:

- 1) Aufwärmen
- 2) Nordic Walking (Trainingsphase 1)
- 3) Pulsmessung/Kräftigung
- 4) Nordic Walking (Trainingsphase 2)
- 5) Stretching

Informationen zur Pulsmessung finden Sie an den Stationstafeln.

Nordic Walking im DSV

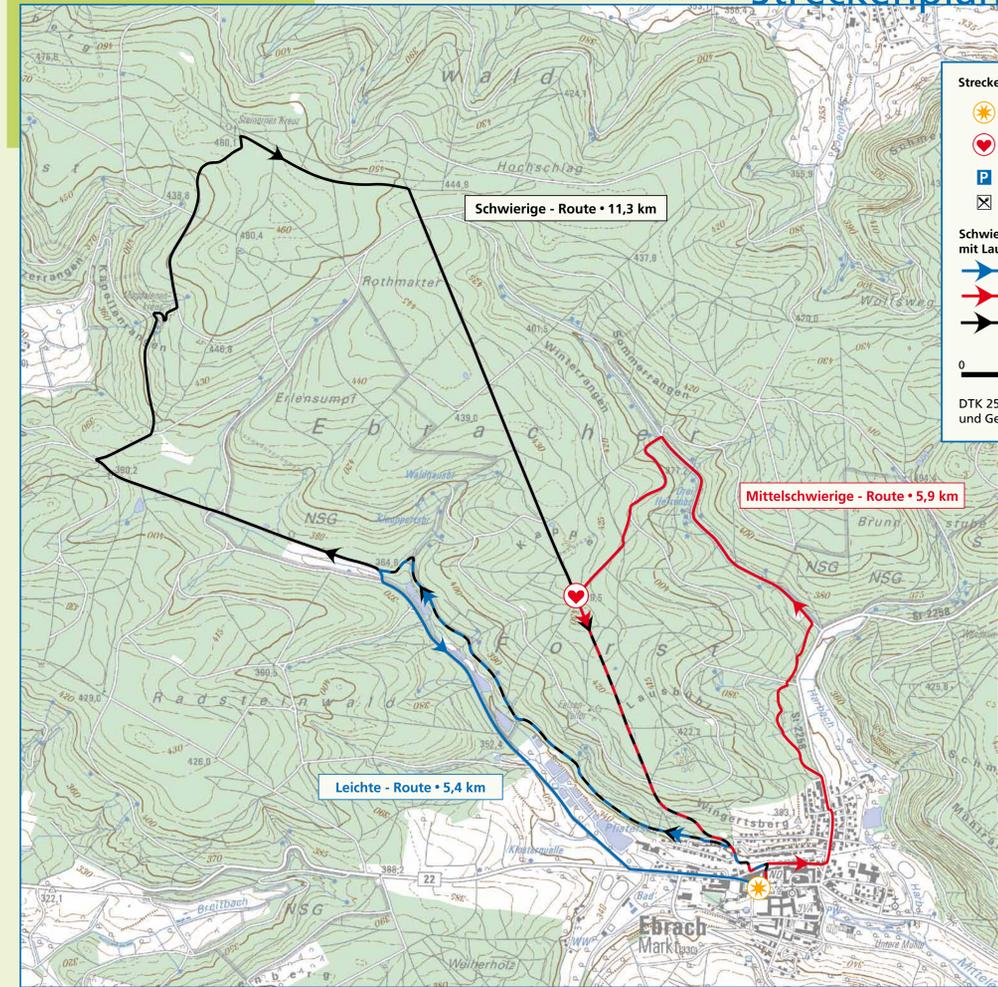
Herzlich willkommen im DSV nordic aktiv Walking Zentrum Ebrach!

Das hier geschaffene Nordic Walking Streckennetz - zusammen mit den Informationsangeboten im Bereich der Strecken (Anleitung zur Technik des Nordic Walking und zum Pulsessen, Übungen zum Aufwärmen, Kräftigen und Strecken) - entspricht den Qualitätskriterien des Deutschen Skiverbandes DSV. Damit bieten wir Ihnen umfassende Möglichkeiten, diese vergleichsweise neue Ausdauersportart gezielt zu erlernen und gesundheitsbewusst auszuüben.

Nähere Informationen erhalten Sie unter:
www.ski-online.de/nordicaktiv



Streckenplan



Streckeninformation

- ☀ Eingangstafel - Startpunkt
- ♥ Station / Tafeln zum Pulsessen und Kräftigen
- 🅑 Parkplatz
- 🏠 Gasthaus

Schwierigkeitsgrad der Route mit Laufrichtung

- ➡ Leichte Route
- ➡ Mittelschwierige Route
- ➡ Schwierige Route

0 250 500 750 m

DTK 25 © Landesamt für Vermessung und Geoinformation Bayern, Nr. 2012/09

Nordic Walking Technik

Die richtige Nordic Walking Technik ist leicht zu erlernen, allerdings sollten Sie die in der Abbildung dargestellten Punkte beachten.



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 ein.

Stretching

Stretching nach der Belastung und während einer Pause: **jede Übung 20-30 Sekunden** in der Endstellung halten.



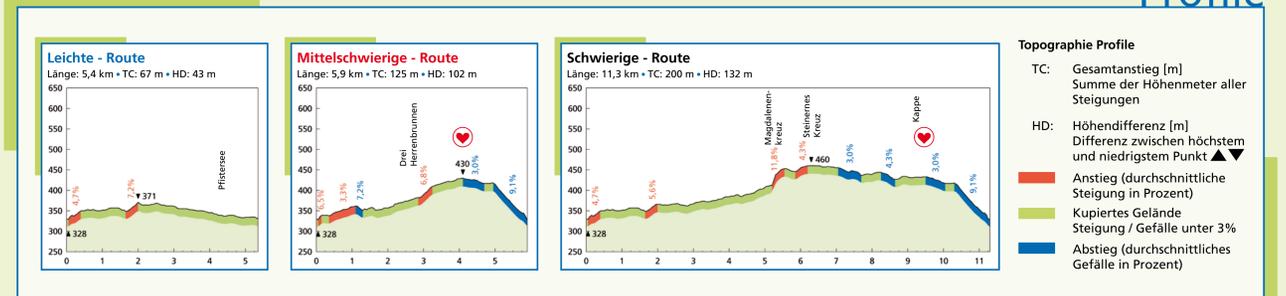
Nordic Walking Stöcke

Die richtige Stocklänge bestimmen Sie anhand Ihrer Körpergröße: Bei gerade aufgesetztem Stock sollten Ober- und Unterarm einen rechten Winkel bilden (Stocklänge = Körpergröße x 0,66).

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



Profile



Notruf: 112

Die Nutzung der Strecken und Einrichtungen des Zentrums sowie die Durchführung abgebildeter Übungen und Techniken erfolgt auf eigene Gefahr. Es wird vorausgesetzt, dass Sie die gesundheitlichen Voraussetzungen zum Ausüben der sportlichen Tätigkeiten mitbringen. Der Betreiber und der Deutsche Skiverband übernehmen dafür keine Haftung.

Wir danken unseren Partnern:

