

Nordic Walking Auffrischkurs



Haltung bei Nordic Walking / Stock

- Leicht gebeugt
- Diagonalschritt
- Aus der Schulter schwingen
- Arme nach vorne und hinten schwingen
- 2/3 der Bewegung nach hinten
- Schrittlänge anpassen
- Fußabrollen über großen Zehenballen
- Druck auf die Schlaufen bringen
- Blick nach vorne => Richtung Horizont blicken

Herzfrequenz

- Ruhepuls: vor dem Aufstehen morgens
- Max. Herzfrequenz: Frauen 226 ./.. Lebensalter
Männer 220 ./.. Lebensalter
- Basiswert: max. Herzfrequenz ./.. Ruhepuls
- Intensität: 1. Wert x 0,5
2. Wert x 0,7
3. Wert x 0,85

Karvonenformel:

$$\text{Ruhepuls} + \left[\underbrace{(\text{max. Herzfrequenz} \cdot \text{Ruhepuls})}_{\text{Basiswert}} \cdot \text{Intensität} \right]$$

1. Wert:

soll erreicht werden um Trainingseffekt zu erzielen

zwischen 1. und 2. Wert:

für Einsteiger und für Gewichtsabnahme und Grundlageausdauer

zwischen 2. und 3. Wert:

für Fortgeschrittene

bis 3. Wert:

noch im aeroben Bereich => noch im Gesundheitsbereich

über 3. Wert:

anaeroben Bereich => Leistungsbereich

aeroben Bereich: Gesundheitsbereich, Fettverbrennung sehr hoch

anaeroben Bereich: Leistungsbereich, kaum Fettverbrennung, verbrennt viel Kohlehydrate

Fettverbrennung ab der 1. Minute, nach 20 – 30 Minuten läuft sie auf Hochtouren!!!

Viel Spaß beim Nordic Walking und bei Fragen könnt ihr gerne auf mich zukommen!