NORDIC WALKING PARK

Pfälzerwald

www.nordic-walking-im-pfaelzerwald.de

Zentrum PFÄLZERWALD Touristik

Herzlich willkommen in der Verbands-gemeinde Lambrecht (Pfalz) im Zentrum Pfälzerwald,

ein Streckennnetz von rund 115 km wartet darauf von Ihnen entdeckt zu werden. Wir laden Sie ein zum Routen-Hopping in der Verbandsgemeinde Lambrecht (Pfalz).

Viel Spaß wünscht Ihnen die

Touristinformation „Tal vital“
Verbandsgemeinde Lambrecht (Pfalz)
Sommerbergstraße 3 · 67466 Lambrecht (Pfalz)
Telefon (0 63 25) 1 81 – 1 10 · Fax (0 63 25) 1 81 – 41 10
touristinfo@vg-lambrecht.de · www.vg-lambrecht.de

Nordic Walking

- entlastet den Bewegungsapparat um bis zu 15 %
- eine Muskelbeteiligung von bis zu 90 % (600 Muskeln)
- löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich
- trainiert vier motorische Grundeigenschaften: Ausdauer-Kraft-Beweglichkeit-Koordination
- Ökonomisierung der Herzarbeit und Atemfrequenz
- Abbau von Stress, Anspannung und Ängsten
- Verbesserung der Leistungsfähigkeit in Beruf und Freizeit
- senkt Risikofaktoren Übergewicht und Blutfettwert

Schwierigkeitsgrad

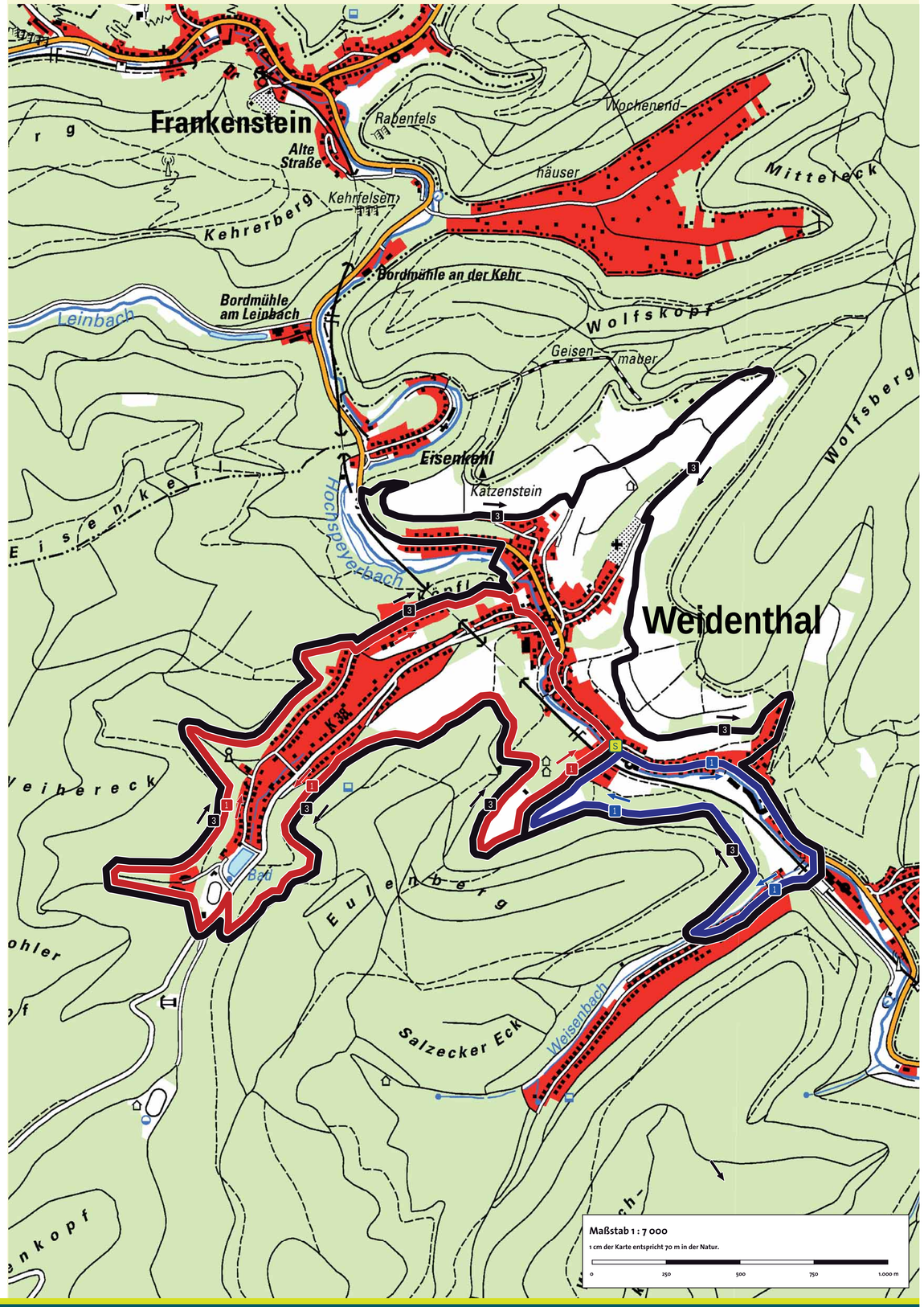
- leicht
- mittel
- schwer

Startpunkt

S

Wegweiser

Restkilometer-angabe



Lauftechnik

Oberkörper
rotiert bei jedem Schritt gegen das Becken

Schubphase
Arm gleitet am Becken vorbei, bei gleichzeitigem öffnen der Hand

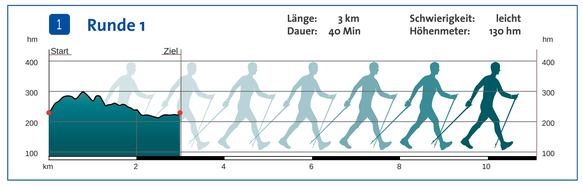
Spielbein
Abrollphase über Vorfuß/ Fußaussenrand, Abdruck über Grosszehe nach vorne

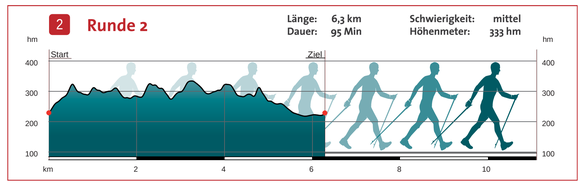
Aufrechter Rumpf
Oberkörper ist leicht vor das Becken geneigt

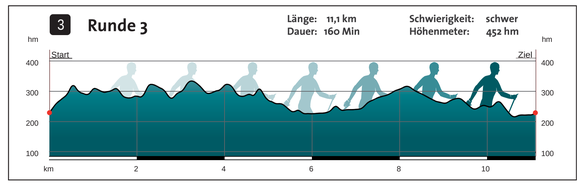
Stockhaltung
Griff sitzt sicher in der Hand, Ellenbogen ist nur leicht gebeugt, Hand ist nicht höher als Bauchnabel, Stockeinsatz erfolgt in der Mitte der Schrittlänge

Stocklänge:
Körpergrösse in cm x 0,66

Standbein
Aufsetzen mit der Ferse, Fussspitze wird maximal angezogen







Der richtige Puls · Ihre optimale Herzfrequenzrate

Die Unterteilung der Ausdauer aus trainingsmethodischer Sicht bezüglich der Belastungsintensität erfolgt in die Bereiche:

- 50-60 % der MHF = Stabilisierung der Gesundheit
- 60-70 % der MHF = Aktivierung des Fettstoffwechsels
- 70-85 % der MHF = Verbesserung der Fitness

Maximale Herzfrequenz (MHF) = 220 minus Lebensalter

Alter	MHF	stabile Gesundheit	aktiver Fettstoffwechsel	verbesserte Fitness
20	200	100 - 120	120 - 140	140 - 170
25	195	97 - 117	117 - 136	136 - 165
30	190	95 - 114	114 - 133	133 - 161
35	185	92 - 111	111 - 129	129 - 157
40	180	90 - 108	108 - 126	126 - 153
45	175	87 - 105	105 - 122	122 - 148
50	170	85 - 102	102 - 119	119 - 144
55	165	82 - 99	99 - 115	115 - 140
60	160	80 - 96	96 - 112	112 - 136
65	155	77 - 93	93 - 108	108 - 131

Aufwärmen

Durch die Aufwärmübungen werden Herz-Kreislauf und Atmung angepasst. Die Muskelaktivität und der Muskelstoffwechsel werden eingestimmt. Der passive Bewegungsapparat (Gelenke) ist nun funktionsbereit.

Sprunggelenke kreisen
- Stöcke neben Körper aufsetzen
- Fußspitze aufstellen
- Sprunggelenk nach links bzw. rechts kreisen

Knie kreisen
- Stöcke neben Körper aufsetzen
- Knie sind zusammen und leicht gebeugt
- Knie nach links bzw. rechts kreisen

Hüftgelenk
- Stöcke neben Körper aufsetzen
- ein Bein locker vor- und zurückschwingen
- Rumpf bleibt aufrecht und stabil

Wirbelsäule
- Stöcke liegen auf den Schultern
- leichte Rotation des Rumpfes nach links bzw. nach rechts

Stretching

Durch die Abwärmübungen wird die Entschlackung des Körpers gefördert sowie die Muskelkaterbildung vermieden. Die Beweglichkeit wird verbessert und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert.

Oberschenkel Vorderseite
- im Stand
- rechte Hand umgreift linkes Fußgelenk (bzw. umgekehrt)
- bei stabilem Rumpf wird die Ferse zum Gesäß gezogen
- Becken dabei nach vorne schieben

tiefe Hüftbeuger
- Stöcke neben Körper aufsetzen
- im Kniestand wird der vordere Fuß mit der ganzen Fußsohle und dem ganzen Gewicht aufgesetzt
- die Hüfte des anderen Beines wird gestreckt

Oberschenkel Rückseite
- Stöcke neben Körper aufsetzen
- Schrittstellung, wobei das hintere Bein gebeugt und das vordere Bein im Kniegelenk gestreckt ist, bei gleichzeitigem Hochziehen der Fußspitze

Schulterheber
- eine Hand hält die Stöcke
- die andere Hand greift über den Kopf zum Ohr
- den Kopf vorsichtig zur Gegenseite bewegen
- der andere Arm schiebt Richtung Fuß

nwu nordicwalking union

Sparkasse Rhein-Haardt

Planung, Ausführung und Copyright:
ALPSTEIN

SWL

Geobasisinformationen (DLM/DTK25) © Landesamt für Vermessung und Geobasisinformation Rheinland - Pfalz vom 21.02.2007, Az.: 26 722-1.401

In Zusammenarbeit mit dem Naturpark Pfälzerwald e. V.