

## Stocklängen:

Die Stocklänge wird errechnet aus der Körpergröße mal 66 % bzw. 70 %. Das ergibt bei:

Größe	+ 66 %	+ 70 %
150	99 cm	105 cm
152	100	106
154	102	108
156	103	109
158	104	111
160	106	112
162	107	113
164	108	115
166	110	116
168	111	118
170	112	119
172	114	120
174	115	122
176	116	123
178	117	125
180	119	126
182	120	127
184	121	129
186	123	130
188	124	132
190	125	133
192	127	134

Da die Nordic-Walking-Stöcke keine Teleskopstöcke sind, sollte die Stocklänge, die in 5 cm Abständen angeboten werden im Zwischenwert dieser Tabelle gekauft werden.

## Herzfrequenz Überwachung

Bezogen auf die maximale Herzfrequenz (bei Frauen 226 Schläge pro Minute, bei Männern 220 Schläge pro Minute minus Lebensalter) sollte die Belastungsintensität zwischen 65 % und 85 % betragen. Das heißt: Sie erreichen auf Ihrem imaginären Drehzahlmesser nie den obersten, rot markierten Bereich und haben immer noch ein paar Umdrehungen Reserve.

Alter	Frauen			Männer		
	226	65 %	85 %	220	65 %	85 %
40	186	121	158	180	117	153
42	184	120	156	178	116	151
44	182	118	155	176	114	150
46	180	117	153	174	113	148
48	178	116	151	172	112	146
50	176	114	150	170	111	145
52	174	113	148	168	109	143
54	172	112	146	166	108	141
56	170	111	145	164	107	139
58	168	109	143	162	105	138
60	166	108	141	160	104	136
62	164	107	139	158	103	134
64	162	105	138	156	101	133
66	160	104	136	154	100	131
68	158	103	134	152	99	129
70	156	101	133	150	98	128
72	154	100	131	148	96	126
74	152	99	129	146	95	124
76	150	98	128	144	94	122

## Wir betreuen Sie:



Jochen Renner  
Lauftreff-Leiter

Lauftreffleiter im Lauftreff Bremen-Vahr



Brigitte Wahlers / Christa Wichmann / Margita Fischer  
Tel.: 47 03 66 467 88 18 46 60 62

## Wichtig:

- kein Verein
- keine Beiträge
- keine An- / Abmeldung
  - kommen + mitmachen
  - Beginn: jederzeit möglich

Eure Ansprechpartner  
für Nordic Walking

## Wo:

Hinter dem Bürgerzentrum, Berliner Freiheit  
Start jeweils ab der Studentenbrücke

## Laufzeiten:

### Dienstag Uhrzeit

Nordic Walking / Walking	18:00
Laufen / Jogging	18:30

### Freitag Uhrzeit

Nordic Walking / Walking	17:30
Laufen / Jogging	17:30

## oder Anruf:

Nordic Walking	= Brigitte Wahlers	0421 - 47 03 66
	+ Christa Wichmann	0421 - 467 88 18
	+ Margita Fischer	0421 - 46 60 62
Laufen	= Jochen Renner	0421 - 46 19 11

# LAUFTREFF Bremen-Vahr

## Gruppe: Nordic Walking



Die Gruppe des Lauftreffs am Vahrer See

## Nordic Walking

- ist dynamisches Gehen mit speziell entwickelten Stöcken
- ähnelt dem Skilanglauf
- ist für jeden geeignet
- ist ein Ganzkörpertraining
- steigert die Kondition und die Herz-Kreislauf-Leistung
- fördert die Durchblutung und stärkt das Immunsystem
- trainiert neben Beinen und Po auch effektiv die verschiedenen Muskeln des Oberkörpers
- löst Verspannungen und verbessert die Beweglichkeit in Schulter- und Nackenbereich
- steigert den Kalorienverbrauch und hilft so bei der Gewichtsreduktion entlastet den Bewegungsapparat
- eignet sich hervorragend zur Rehabilitation nach Sportverletzungen
- erhöht durch die Stöcke die Sicherheit und beugt Stürzen vor.

jetzt auch mit

## Nordic-Walking





Damit die Oberkörperrotation stimmt, müssen die Arme aktiv mitarbeiten

## Der Kreuzgang:

Die Koordination der Arm- und Beinbewegung muss im Rhythmus sein. Das heißt: Linker Arm und rechtes Bein bzw. rechter Arm und linkes Bein bewegen sich parallel nach vorne.

## Das Wichtigste auf einem Blick

- Strecken Sie die Knie beim Aufsetzen des Fußes nie ganz durch.
- Rollen Sie die Füße stets von der Ferse bis zu den Zehenballen ab.
- Bewegen Sie die Arme und Beine gegengleich (rechtes Bein und linker Arm vorn - und umgekehrt).
- Neigen Sie den Oberkörper leicht nach vorn
- Ziehen Sie die Schultern nach hinten und unten.
- Halten Sie die Poles (Stöcke) stets schräg nach hinten.
- Umfassen Sie den Stock beim Aufsetzen fest mit der Hand (vorne), und öffnen Sie diese wieder, wenn der Arm nach hinten schwingt.
- Führen Sie die Arme leicht gebeugt nach vorn und weit gestreckt nach hinten.
- Atmen Sie durch die Nase ein und durch den Mund aus.
- Blicken Sie nicht nach unten, sondern nach vorn (ca. 10 bis 15 m).



Nordic Walking ist Trend! Abschalten vom Alltag. Am besten in der Gemeinschaft.

## Die ALFA – Technik:

Es gibt vier Grundkriterien, die erfüllt sein müssen, damit man von einer effektiven Nordic Walking Bewegung sprechen kann – die sogenannte ALFA-Technik.

- **A** ist die **a**ufrechte Körperhaltung;
- **L** steht für **l**ange, gestreckte Arme, sowohl in der Schwung-, als auch in der Schubphase;
- **F** für den **f**achen Stockeinsatz unter dem Körperschwerpunkt und
- **A** für die **a**ngepasste Schrittlänge

## Greifen und Loslassen:

Die Schlaufenlänge sollte so eingestellt werden, dass zwischen Hand und Stock eine optimale, das bedeutet sichere, aber nicht zu stramme, Verbindung besteht. Man muss den Stock greifen können, ohne dass es am Hautläppchen zwischen Daumen und Zeigefinger klemmt. Am Ende der Schubphase, bei gestrecktem Arm nach hinten und einer nach oben geöffneten Handfläche, sollte der Stock noch so sicher mit der Hand verbunden sein, dass er nicht auf dem Boden schleift.



Beim Einstechen des Stocks in den Boden ist die Hand fest geschlossen. Bei der Rückwärtsbewegung lockern Sie den Griff wieder und öffnen die Hände.

ist dies mit einem „Wegschmeißen“ der Stöcke nach hinten zu vergleichen.

Wenn dies funktioniert, sollte als nächstes darauf geachtet werden, dass die Arme kontinuierlich gestreckt bleiben. Bei der Bewegung nach vorne sollten die Hände nicht über Bauchnabelhöhe schwingen.

Hat man diesen Bewegungsablauf erst einmal verinnerlicht, wird der Anspruch an die Kondition erhöht. Denn nun müssen die Arme gegeneinander, also wechselseitig schwingen. Wenn der linke Arm vorne ist und den Stock greift, ist der rechte Arm hinten und der Stock wird losgelassen.

## Die Vorteile des Nordic Walking:

Nordic Walking ist das ideale Ganzkörpertraining für jeden, der auf schonende Art und Weise Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit trainieren möchte. Die ideale Fettverbrennung durch kontrollierte Belastung mit ständiger Pulskontrolle – Training in der persönlichen Komfortzone!

- 30 % weniger Belastung auf den Bewegungsapparat als beim Joggen.
- 90 % der Muskulatur des ganzen Körpers arbeiten beim Nordic Walking.
- bis zu 46 % mehr Energieverbrauch als bei entsprechenden Bewegungsformen ohne Stöcke.

Aufgrund der Ganzkörperbelastung (Aktivität der Arm- und Oberkörpermuskulatur) ist die Effizienz höher als beim Gehen und sogar Joggen. Im Gegensatz zum Laufen, wo der Körper das vier- bis fünffache des eigenen Gewichts abfedern muss, werden solche extremen Belastungen vermieden.

## Die richtige Ausstattung:

Im Grunde ist die Materialausstattung beim Nordic Walking relativ einfach. Einige wichtige Dinge sollten jedoch beachtet werden.

### Schuhwerk und Kleidung:

Grundsätzlich sollte der Einkauf im Fachhandel stattfinden. Das Schuhwerk sollte die Abrollbewegung des Fußes unterstützen. Diesen Zweck erfüllen z. B. Joggingschuhe. Schuhe mit zu starrer Sohle (Wanderschuhe) sind nicht zu empfehlen.

Ansonsten ist eine wetterangepasste und bequeme Kleidung sinnvoll. Beim regelmäßigem Nordic Walking empfiehlt sich atmungsaktive, wind und wasserdichte Funktionskleidung.

### Die richtigen Stöcke:

Wichtig für die Auswahl der Stöcke sind Parameter wie Trainingshäufigkeit, -intensität und Körpergewicht. Je schwerer man ist und je häufiger die Stöcke eingesetzt werden, desto stärkeren Belastungen sind diese ausgesetzt. Demzufolge muss die Materialzusammensetzung konzipiert sein. Bei den Griffen und Schlaufen gibt es unterschiedliche Lösungen. Wichtig ist, dass es sich um eine stufenlos einstellbare Patentschleife handelt, die zwischen Hand und Stock eine feste Verbindung bietet.

Als Nordic Walking Stöcke sind vom Gewicht her die durchgehenden Carbon Stöcke zu empfehlen, da diese gegenüber den verstellbaren Stöcken den sicheren Halt bieten und durch die fehlende Verschraubungen weniger wiegen. Die Stocklänge wird mit der Formel 0,66 bis 0,7 mal Körpergröße angegeben. Eine Tabelle ist auf der Rückseite abgebildet.

Zu lange Stöcke behindern den Bewegungsablauf, das heißt, die effiziente Technik kann nicht ausgeführt werden, wodurch sich die Vorteile von Nordic Walking nicht vollständig erschließen lassen. Die persönliche Stocklänge lässt sich einfach ermitteln: Im Stehen sollte sich der Schlaufenausgang am Griff auf Nabelhöhe befinden.

Die Stöcke sind am unteren Ende mit einer Edelstahlspitze ausgestattet und können je nach Untergrund mit Gummidämpfer oder Abrollpuffer ergänzt werden.

Für die Vahr werden die Abrollpuffer empfohlen.

