

Medizinische Vorteile

- 30% weniger Belastung auf den Bewegungsapparat als beim Joggen
- Beim Nordic Walking arbeiten 600 Muskeln, das sind 90% der Gesamtmuskulatur
- 46% mehr Energieverbrauch als beim Walking
- Nordic Fitness lässt das Herz ökonomisch arbeiten
- Pumpet vermehrt Sauerstoff durch den Körper
- Stärkt das Immunsystem
- Fördert den Abbau von Stresshormonen
- Nordic Fitness trainiert Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination
- Kräftigt Schulter-, Arm-, Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur

Merkmale der Grundtechnik

- **Aufrechte Körperposition**
hoher Bauchnabel, stabile Körpermitte
- **Raumgreifende Armbewegung**
Armbewegungen (langer Arm) mit angepasster Schrittlänge bei ruhigem Tempo
- **Rotation der Schulterachse gegen Hüftachse**
- **Schubphase: öffnen der Hände**
Hand hinter dem Körper
- **Schwungphase: schließen der Hände**
Hand vor dem Körper
- **Stocheinsatz**
Stockspitze unter dem Körperschwerpunkt
- **Aktive Fußarbeit**
Abrollen über den ganzen Fuß von der Ferse über den Mittelfuß (Aussenrand) zum Großzehenballen




ZAR . Der Weg zu uns





ZAR Berlin Zentrum für ambulante Rehabilitation
Gartenstraße 5
10115 Berlin-Mitte
☎ 030. 28 51 84-0
☎ 030. 28 51 84-350
✉ info@zar-berlin.de
www.zar-berlin.de





Wir sind mit den öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar:

 U8
bis Rosenthaler Platz
Fußweg 600m

 S1, S2 und S25
bis Nordbahnhof
Fußweg 450m

 Tram M8 und 12
bis Nordbahnhof
Fußweg 450m

 Bus 245, 247
bis Nordbahnhof
Fußweg 450m

 Bus 142
bis Tucholskystraße
Fußweg 100m

Prävention & Nachsorge

Nordic Walking

Das sanfte Ganzkörpertraining

ZAR Berlin Zentrum für ambulante Rehabilitation



Was ist Nordic Walking

Nordic Walking ist ein besonders schonendes und sanftes Ganzkörpertraining, mit dem Sie auf unterschiedlichste Weise in Schwung kommen!

- Balance zwischen Körper und Geist
- Selbstwertgefühl
- Stressabbau
- Naturerlebnis
- Wellness
- Vitalität
- Leistungsfähigkeit

Zielgruppe

- Sport- oder Wiedereinsteiger
- Personen mit Gelenkproblemen
- Übergewichtige
- Ältere Menschen
- Herz- Kreislaufgeschwächte
- Aktive sowie Leistungssportler

Zur Person

Datum:

Name:

Alter:

Größe:

Gewicht:

Ausgangspuls:

Belastungspuls:

Ziel:

Stocklängenempfehlung

Anfänger:..... 0,66xGrößedesSportlers
 Breitensportler:..... 0,72xGrößedesSportlers
 Aktivist:..... 0,83xGrößedesSportlers

Größe des Sportlers, cm	Stocklänge in cm		
	Anfänger	Breitensportl.	Aktivist
150	100	110	115
160	105	115	120
170	110	120	125
175	115	125	130
180	120	130	135
190	125	135	140
200	130	140	145

Belastungspuls

Für das gesundheitliche Training im aeroben Bereich empfiehlt sich eine Trainingsherzfrequenz von 60-80% der max. Herzfrequenz (Baumsche Regel).

➡ 180 minus Lebensalter = Belastungspuls

Lebensalter	Maximalpuls (HF max) 220 - Lebensalter	Trainingspuls für Einst. 60-70% von HF max
20	200	120-140
25	195	117-137
30	190	114-133
35	185	111-130
40	180	108-126
45	175	105-123
50	170	102-119
55	165	99-116
60	160	96-112
65	155	93-109
70	150	90-105

Bewertung

Die Bewertung der Nordic Walking Zeiten auf 2000 Meter:



Frauen

Alter	Unterdurchschnittlich	Durchschnittlich	Überdurchschnittlich
20	>17.15	17.15 - 15.45	<15.45
25	>17.22	17.22 - 15.52	<15.52
30	>17.30	17.30 - 16.00	<16.00
35	>17.37	17.37 - 16.07	<16.07
40	>17.45	17.45 - 16.15	<16.15
45	>17.52	17.52 - 16.22	<16.22
50	>18.00	18.00 - 16.30	<16.30
55	>18.07	18.07 - 16.37	<16.37
60	>18.15	18.15 - 16.45	<16.45
65	>18.30	18.30 - 17.00	<17.00
70	>18.45	18.45 - 17.15	<17.15



Männer

Alter	Unterdurchschnittlich	Durchschnittlich	Überdurchschnittlich
20	>15.15	15.15 - 13.45	<13.45
25	>15.30	15.30 - 14.00	<14.00
30	>15.45	15.45 - 14.15	<14.15
35	>16.00	16.00 - 14.30	<14.30
40	>16.15	16.15 - 14.45	<14.45
45	>16.30	16.30 - 15.00	<15.00
50	>16.45	16.45 - 15.15	<15.15
55	>17.00	17.00 - 15.30	<15.30
60	>17.15	17.15 - 15.45	<15.45
65	>17.45	17.45 - 16.15	<16.15
70	>18.00	18.00 - 16.45	<16.45

Notizen:

.....

.....