

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 Technik

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



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



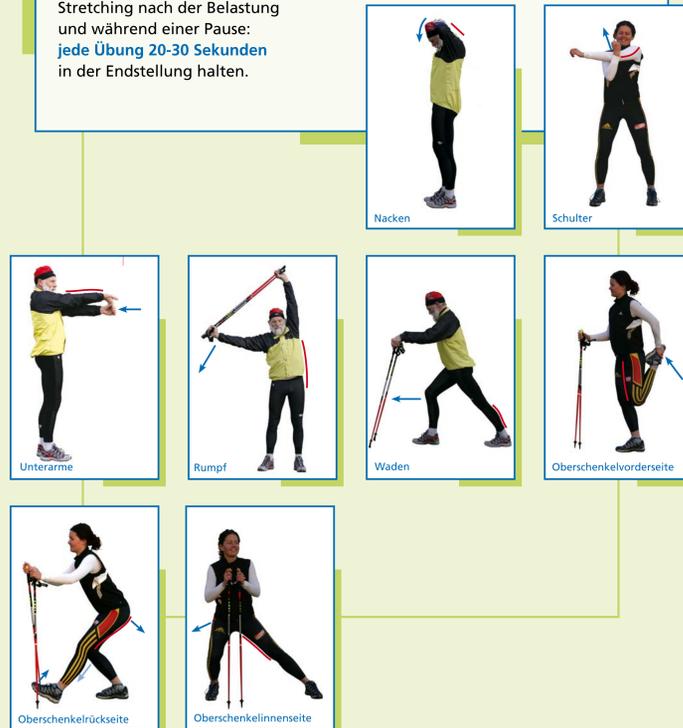
Aufwärmen

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.

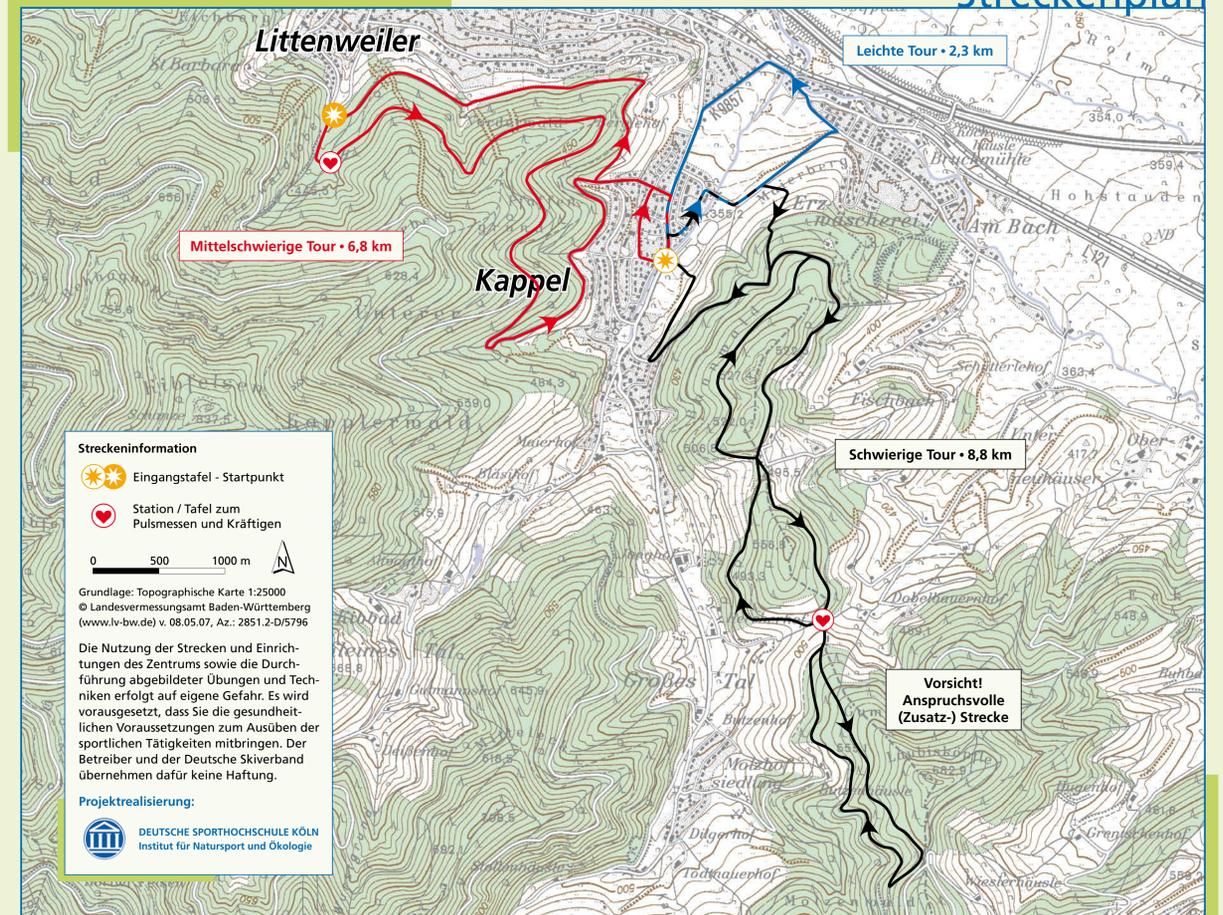


Stretching

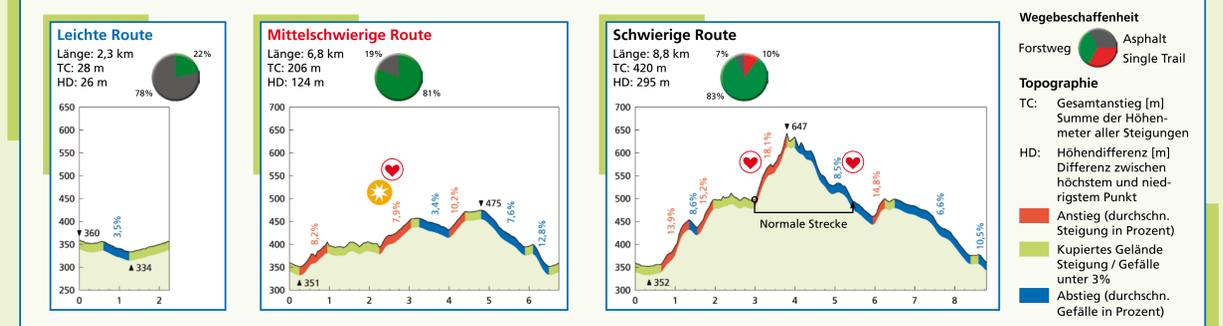
Stretching nach der Belastung und während einer Pause: **jede Übung 20-30 Sekunden** in der Endstellung halten.



Streckenplan



Profile



Der Naturpark Südschwarzwald ist als einer der größten deutschen Naturparke ein Gemeinschaftsprojekt von fünf Landkreisen sowie rund 110 Städten und Gemeinden der Region. Er unterstützt die nachhaltige Nutzung, die naturverträgliche Entwicklung sowie die Erhaltung unserer einzigartigen Landschaft.

Die Nordic Walking Strecken werden im Naturpark Südschwarzwald nach einem einheitlichen System ausgewiesen. Dabei wird ein Ausgleich zwischen Interessen der Land- und Forstwirtschaft sowie dem Naturschutz hergestellt.

Nähere Informationen erhalten Sie unter:
Naturpark Südschwarzwald • Haus der Natur
Dr.-Pilet-Spur 4 • 79868 Feldberg
www.naturpark-suedschwarzwald.de

Dieses Projekt wurde finanziert durch die Ortsverwaltung Freiburg-Kappel und die Wandergruppe Schwaunland Freiburg-Kappel e.V.