

## Walking & Nordic Walking

Ein schneller Schritt und aktiver Armeinsatz unterscheidet das Walken vom gewöhnlichen Gehen. Beim Nordic Walking wird die Armarbeit zudem mit Stöcken unterstützt, wodurch die Gelenke entlastet werden.

Beide Arten des Walkens sind leicht und schnell erlernbar. Muskeln und Knochen werden gestärkt, der Stoffwechsel angeregt und der Blutdruck gesenkt. Walking steigert zudem die Herz-Kreislauf-Leistung und Ausdauer, ohne den Bewegungsapparat übermäßig zu belasten. Besonders eignet sich das Walken daher nach einer Verletzung, bei Rücken- oder Knieproblemen sowie im Anschluss an einen Klinik- oder Rehaaufenthalt. Mithilfe dieses Flyers können Sie Ihr Training zu Hause beginnen. Sie erfahren, welche Technik die Richtige ist und wie Sie sich nach dem Walken sinnvoll dehnen.

Entstanden ist das Nordic Walking übrigens als Sommertrainingsmethode der Spitzenathleten in Biathlon und Langlauf. Heute ist es eine der beliebtesten Freizeitsportarten der Deutschen.

## Heimprogramm Walking & Nordic Walking

### Pulsformel:

Trainingspuls = 180 – Lebensalter  
Max. Puls = 220 – Lebensalter

### Technik:

#### Beinarbeit:

große Schritte mit leisem Abrollen der Füße

#### Armarbeit:

#### 1. Walking:

Der ganze Arm wird eingesetzt.  
Es gibt dabei 2 Varianten:

- a** Der Arm ist gestreckt (langer Arm)
- b** Der Arm ist im Ellenbogen gebeugt

#### 2. Nordic Walking:

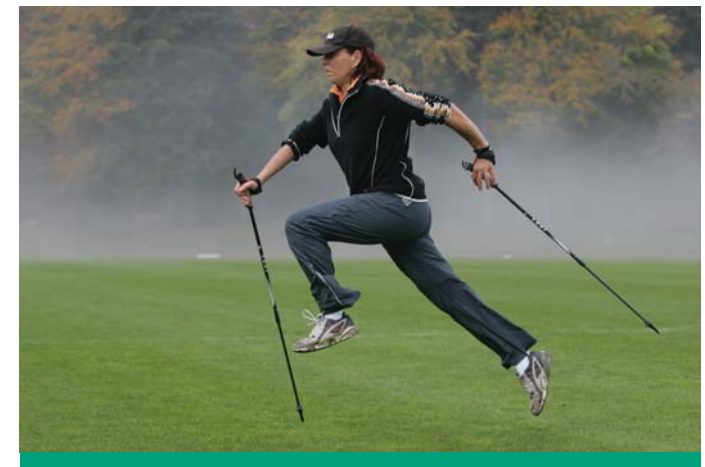
- langer Armeinsatz
- die Hand umschließt den Stock, beim Abstoß vorne
- die Hand beim Durchschwingen des Armes bis hinter die Hüfte öffnen

Die Arm- und Beincoordination beim Walking bzw. Nordic Walking ist gegenläufig, d.h. das **rechte** Bein und der **linke** Arm werden gleichzeitig nach vorne geführt.

MediClin Therapie



## Heimprogramm Walking & Nordic Walking



### MediClin Therapie

Standort Soltau

Fachklinik für neurologische Rehabilitation

Fachklinik für orthopädische Rehabilitation

Fachklinik für Psychosomatische Medizin  
und Psychotherapie

© MediClin, 08/2011; Satz und Layout: Tine Klußmann, www.TineK.net

## Cool down / Stretching

### Wirbelsäule

**Beachte:** dynamische Bewegungsausführung;  
regelmäßiger Atemrhythmus



#### Ausgangsstellung:

- Aufrechter Stand
- Rumpf nach *rechts* drehen



#### Endstellung:

- Aufrechter Stand
- Rumpf nach *links* drehen

### Tiefe Wadenmuskulatur

**Beachte:** dynamische Bewegungsausführung;  
Seitenwechsel;  
regelmäßiger Atemrhythmus



#### Ausgangsstellung:

- Schrittstellung
- Oberkörper aufrecht
- vorderes Bein leicht gebeugt
- **hinteres Bein gestreckt**
- beide Fersen haben Bodenkontakt



#### Endstellung:

- Schrittstellung
- Oberkörper aufrecht
- vorderes Bein leicht gebeugt
- **hinteres Bein gebeugt**
- beide Fersen haben Bodenkontakt

## Cool down / Stretching

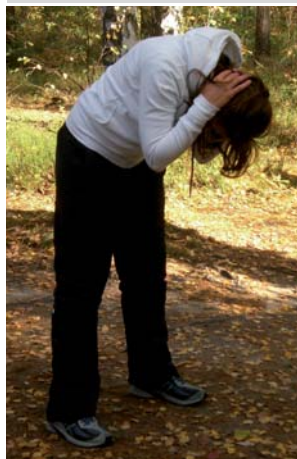
### Brustwirbelsäule

**Beachte:** dynamische Bewegungsausführung  
Bewegung der Atmung anpassen



#### Ausgangsstellung:

- Aufrechter Stand
- beide Hände liegen leicht am Hinterkopf
- Ellenbogen zeigen nach außen
- Brustbein nach vorne oben
- Anheben (Brustwirbelsäule strecken)
- **EINATMEN!**



#### Endstellung:

- Stand
- beide Hände liegen leicht am Hinterkopf;
- Ellenbogen zusammenführen;
- oberen Rücken einrollen;
- **AUSATMEN!**

## Cool down / Stretching

### Hintere Oberschenkelmuskulatur

**Beachte:** dynamische Bewegungsausführung;  
regelmäßiger Atemrhythmus



#### Ausgangsstellung:

- Einbeinstand
- Oberkörper aufrecht
- Rumpf stabil
- Bein schwingt nach **vorne**



#### Endstellung:

- Einbeinstand
- Oberkörper aufrecht
- Rumpf stabil
- Bein schwingt nach **hinten**

### Oberschenkelinnenseite

**Beachte:** dynamische Bewegungsausführung  
Bewegung der Atmung anpassen



#### Ausgangsstellung:

- Grätschstellung
- Oberkörper aufrecht
- vorderes Bein leicht gebeugt
- **hinteres Bein gestreckt**
- beide Fersen haben Bodenkontakt



#### Endstellung:

- Grätschstellung
- Oberkörper aufrecht
- vorderes Bein leicht gebeugt
- **hinteres Bein gebeugt**
- beide Fersen haben Bodenkontakt