



NORDIC WALKING

Hier sind ein paar Tipps, die Ihnen den Einstieg in Nordic Walking erleichtern:

Die richtigen Schuhe

Wenn Sie mit den Stöcken gehen, verlängert sich die Länge des Schrittes. Es ist daher besser, einen Schuh ohne scharfe Kante an der Sohle zu haben, der es Ihnen ermöglicht, Ihre Füße fließend zu schwenken und Ihre Knöchel zu befreien, sodass Sie nicht die Fersen und Knöchel beim Gehen abreiben.

Passen Sie die Länge der Stöcke an

Stechen Sie die Stöcke neben Ihre Knöchel ein und führen Sie die Arme frei nach vorne. Der Winkel im Ellbogen sollte ungefähr 90 Grad betragen. Für Anfänger wird ein kleinerer Winkel empfohlen, damit sie besser laufen können.

An den Enden der Stöcke haben Sie normalerweise Gummistiefel. Richten Sie sie so aus, dass ein fließender Klopfabstand möglich ist. So verrutschen Ihre Stöcke beim Abstoß nicht seitwärts und Sie können von ihnen möglicherweise gut abstoßen.

Schlaufe am Stock

Die Stöcke haben normalerweise ein Handschuhsystem, wenn Sie einen sogenannten Handschuh anziehen und ihn mit einem Klettverschluss befestigen. Die Länge der Schlaufe stellen Sie so ein, dass Sie den Handgriff nicht von Ihrer Handfläche fallen lassen, wenn Sie den Stock loslassen. Sie können den Griff der Handfläche auch beim Gehen lösen.

Walking-Technik

Der Rumpf ist leicht nach vorne geneigt, der Kopf befindet sich in der Verlängerung des Rumpfs, die Schultern ziehen sich von den Ohren und Sie halten den Rücken so flach wie möglich. Beim Gehen drehen sich die Schultern gegen dem Becken, die Füße treten über die Ferse auf und stoßen sich von der Spitze ab.

Sie versuchen, den vorderen Stock auf halbem Weg zwischen der Ferse von einem Fuß und der Spitze vom anderen Fuß einzustechen. Von der Spitze stoßen Sie sich ab und greifen Sie den Handgriff an.

An dem Stock hinter Sie können Sie, dank dem Handschuh, den Griff loszulassen. Während des Spaziergangs pumpen Sie also die oberen Gliedmaßen.

Wenn Sie bergab gehen, versuchen Sie, den Schwerpunkt des Körpers zu niedrigen, beide Knie sind immer leicht gebeugt. Sie stellen sicher, dass Sie Ihren Stock niemals direkt vor sich stellen, da der Stock Ihnen rutschen könnte und Sie ausgleiten könnten. Sie versuchen, den vorderen Stock auf halbem Weg zwischen der Ferse von einem Fuß und der Spitze vom anderen Fuß einzustechen. Sie stützen sich immer auf den Stock, so dass ein möglicher Fall gebremst würde.

Aufstieg ist am besten für Anfänger. Die Neigung des Körpers ist größer, der Schritt kürzer, die Unterstützung der oberen Gliedmaßen greift stärker an. Achten Sie darauf, sich nicht in der Brustwirbelsäule zwischen den Schulterblättern zu krümmen. Ziehen Sie den Kopf und versuchen Sie, den Stock auf halbem Weg zwischen der Ferse von einem Fuß und der Spitze von dem anderen Fuß zu halten - selbst in einem kürzeren Schritt.