



NORDIC WALKING

Das Gehen mit den Stöcken ist eine sehr gute Form des Konditionsgehens, besonders für ältere Menschen. Armbewegungen werden mit Effekt verwendet, um Energieabgabe zu erhöhen und eine größere Muskelgruppe zu aktivieren. Dank der Armbewegungen behalten wir die Beweglichkeit des Schultergelenks bei. Wenn wir mit Stöcken gehen, haben wir eine höhere Stabilität beim Gehen und eine geringere Belastung der Stützgelenke, insbesondere wenn wir bergab gehen. Vor dem Training mit den Stöcken ist es notwendig, sich bei leichter Belastung etwa 10-15 Minuten aufzuwärmen. Ideal ist es, die Belastungsintensität für das Impulstraining aus dem Stresstest im Labor optimal anzupassen. Während des Gehens widmen wir uns auch dem Atem. Wir aktivieren das Zwerchfell und vertiefen den Atem. Wir atmen durch die Nase ein und durch den Mund aus. Als eine entwickelnde Übung empfehlen wir, mit einer Atempause zu gehen. Zuerst ungefähr 10 Schritte. Allmählich können wir hinzufügen, aber immer bis Schwierigkeiten. Wir wenden dies nicht bei Patienten mit Herzerkrankungen und Lungenerkrankungen an. Die ersten Effekte werden nach einem Monat Training gezeigt.