



hausärztlich-
internistische Praxis
Brücker Landstraße 3



NORDIC WALKING

Ist man mit den Stöcken unterwegs, hört man oft: „Du hast deine Ski vergessen.“ Ich nicke freundlich und walke weiter. Aber ganz unrecht haben die Leute nicht, denn der geschichtliche Ursprung des Nordic Walkings liegt bereits in den 50`er Jahren im Sommertraining für Skilangläufer, die das Laufen mit Stöcken zur Aufrechterhaltung der Leistungsfähigkeit in den Sommermonaten nutzten.

Die heutige Form des Nordic Walkings, kommt von zwei finnischen Studenten im Jahr 1992. Es dauerte einige Zeit und 1997 wurden die ersten Nordic Walking Stöcke hergestellt und die Sportart weltweit vermarktet. 2010 gab es bereits 3 Mio. Nordic Walker in Deutschland.

Als ich vor Jahren mit dem Nordic Walking anfang, hatte ich mir wenig Gedanken über diese Sportart gemacht. Stöcke in die Hand, vorne greifen, abstoßen und hinten wieder öffnen. Ganz einfach.

Im Rahmen der Schmerztherapie absolvierte ich die Trainerausbildung. Ich musste das Nordic Walken neu erlernen. Falsche Technik, zu verspannt in den Schultern und ... und ... und. Ganz so einfach ist es nämlich nicht, wie ich und viele andere auch dachten. Nichts mit „alte Leute Sport“.

Nordic Walking ist ein Ganzkörpertraining. 90 %

unserer rund 700 Muskeln werden bei guter Technik beansprucht. Daher ist wichtig, sich mit der korrekten Ausführung zu beschäftigen, um das volle Trainingspotenzial auszuschöpfen. Auch Fehl- und Überlastungen werden durch korrekte Technik gemindert. Der Stockeinsatz bezieht Arme, Schultern und den Oberkörper in den Bewegungsablauf ein. Somit werden auch Rücken-, Schulter- und Oberarmmuskulatur trainiert.

Es gibt zahlreiche positive Effekte des Nordic Walkings, dazugehören:

- Förderung der Herz- Kreislauffunktion
- Stärkung Koordinativer Fähigkeiten des Gehirns
- Stressabbau
- Verbesserung der Körperhaltung
- Förderung sozialer Kontakte
- Förderung von Freude an der Bewegung

Meine Intention ist Spaß und Freude an der Bewegung in der Natur. Gemeinsam erarbeiten wir uns die richtige Technik, damit Sie die zahlreichen positiven Effekte des Nordic Walkings spüren können. Ich freue mich auf unseren gemeinsamen Weg!

Auf geht's