

Nordic Walking

Der Ausdauersport speziell für Gesundheitsorientierte und Übergewichtige:

- ✓ **schont die Gelenke:** durch aktiven Stockeinsatz wird das Körpergewicht auf „vier“ Füße verteilt und die Fuß-, Knie- und Hüftgelenke nur mit 70% des eigenen Körpergewichts belastet; der ideale Sport für Menschen mit Gelenkproblemen
- ✓ **verbrennt 46% mehr Fett als Walking oder Jogging:** durch die dynamische Armarbeit wird die Brust- und Schultermuskulatur aktiviert; dies führt insbesondere in Verbindung mit einer angepassten Ernährung zu einer konstanten Gewichtsreduzierung
- ✓ **beansprucht 90 % der Muskulatur:** zurückgebildetes Muskelgewebe wird wieder aufgebaut und bringt dadurch den Stoffwechsel in Schwung
- ✓ **ist ideales Herz-Kreislauftraining:** das Herz ist der mit Abstand größte Muskel des menschlichen Körpers; anerkannte Herz-Kreislauf-Spezialisten stellen die These auf, dass 7 von 8 Herzinfarkte durch regelmäßiges Ausdauertraining vermieden werden könnten
- ✓ **hilft bei Diabetes:** Ausdauersport wie Nordic Walking ist eine der Säulen der Diabetes-Therapie
- ✓ **baut Stress und Schlafstörungen ab:** der Körper erlangt eine bessere Sauerstoffversorgung und kommt somit wieder ins Gleichgewicht
- ✓ **ist gut gegen Arthrose:** regelmäßiges Training unterstützt den Stoffwechsel in den Gelenken, wobei es zu einer gesteigerten Produktion von Gelenkschmiere kommt
- ✓ **hilft bei Osteoporose:** der Auf- und Abbau von Knochen bleibt im Gleichgewicht, die Stabilität der Knochen wird gestärkt und dem Knochenmasseverlust wird vorgebeugt
- ✓ **stärkt die Abwehrkräfte:** durch die Bewegung an der frischen Luft wird das vegetative Nervensystem stimuliert und die Abwehrkräfte gestärkt; die Anfälligkeit für Schnupfen und Erkältungen verringert sich
- ✓ **ist eine optimale Schmerzprophylaxe:** die Kräftigung der Muskulatur bewirkt eine Entlastung der Gelenke. Nordic Walking ist somit sehr gut bei Menschen mit Rheuma und Gelenkbeschwerden.
- ✓ **hilft bei Rückenbeschwerden:** die aufrechte Körperhaltung bewirkt, dass das Rückgrad besser schwingen kann, dadurch wird die Rückenmuskulatur gestärkt. Darüber hinaus wird die Wirbelsäule durch die stützenden Stöcke weitgehend entlastet.