

## Das andere Nordic-Walking basierend auf der Intervallmethode

*bedeutet intensive Beanspruchung/Belastung mit Erholungsphase im Wechsel z.B.:*

1. variierte Stocklänge hoch (~70% der Körperlänge) / tief (~60%)
2. Wechsel schnell-langsam
3. mit viel/mit wenig Druck
4. tief/nicht tief in Knien walken
5. mehr/weniger über Fersenabdruck

### ***Variationen in der Technik:***

- Grundstil
- Fitnessstil
- sportlicher Stil

#### 1. Grundstil

= Arme werden gestreckt nach vorn geführt und bis zur Hüfte durchgeschwungen  
=> Vorführen der Arme „wie als würde man kleinem Kind die Hand geben“

#### 2. Fitnessstil

= wie Grundstil nur das Endbewegung bis über Hüfte hinaus weiterbewegt,  
=> damit ist Beanspruchung größer

#### 3. sportliche Stil

= Bewegung der Arme wird nicht gestreckt sonder mit leicht gebeugten Armen durchgeführt,  
=> damit wird *triceps* am meisten beansprucht

Ziel dieser Trainingsvariation ist gezielter bestimmte Muskulaturebereiche zu aktivieren durch oben genannte Varianten:

- gezielt höhere Beanspruchung der Bauchmuskulatur/Rumpfmuskulatur
- intensiveres Training des Schulter-Nackenbereiches

Durch die Form des Personal Trainings ist gewährleistet, dass die Ausführungen der verschiedenen Techniken korrekt umgesetzt/erlernt werden.

### ***Nordic-Walking bei Rücken- oder Nackenbeschwerden***

Bei eingeschränkten Voraussetzungen wie Rückenbeschwerden ist es wesentlich die Belastung individuell anzupassen, um nicht durch Überbelastung die Beschwerden zu verstärken.

- durch entsprechende Auswahl der Stile
- deren individuelle Anpassung (z.B. reduzierte Armstreckung, angepasste Druckstärke der Stöcke)
- Haltung während des Walkings usw.

So wird vermieden, dass Ihre Probleme zunehmen oder erst entstehen z.B. Reizungen am ISG (Ilioskralgelenk) bei zu großer Schrittlänge; oder Reizungen am Ellbogen- Schultergelenk, die Verspannungen am Nacken erhöhen anstatt den Nackenbereich zu lösen.