

Nordic-Walking-Park Betzdorf/ Dauersberg

Stocklänge & Schlaufen



1. Berechnung der optimalen Stocklänge:
 Körpergröße (A) x 0,66 = richtige Stocklänge (B)
 (bei ungeraden Zahlen abrunden)



2. Schlaufe einstellen:
 Arm bei geöffneter Hand nach hinten ausstrecken. Der Stock bildet bei optimaler Einstellung der Schlaufe eine direkte Verlängerung des Arms.

Stephan
GROSS
 MEDIZINISCHES TRAININGSZENTRUM

www.your-personalcoach.com



Fleming Apotheke



Die Apothekengruppe

www.fleming-apotheke-betzdorf.de



57518 Betzdorf
 Decizer Str. 4
 Fon (0 27 41) 2 44 88

Gehen mit geöffneten Händen und Kreuzkoordination



1. Die Hände anfangs öffnen und Finger spreizen. Mit geöffneten Händen gehen und die Arme pendeln lassen.

2. Die Arme schwingen wie beim natürlichen gehen: linkes Bein und rechter Arm abwechselnd nach vorne bewegen.

Die richtige Handhaltung: Greifen in der Schwungphase, loslassen in der Schubphase



1. Stand-Übung: Frühes greifen des Stockes in der Schwungphase (nach vorne). Loslassen des Stocks während der Schubphase (nach hinten).

2. Doppelstockgehen: Die Stöcke gleichzeitig mit dem ersten Schritt einsetzen. Die komplette Armbewegung wird auf drei Schritte verteilt.

Aufrechte Körperhaltung, Kopf hoch



1. Blick nach vorne, aufrechter Gang, Körpermitte stabilisieren.

2. Durch die Aufrichtung wird die Luftaufnahme der Lunge und die Körperhaltung verbessert.

Optimales Training der Fuss- & Beinmuskulatur in 4 Phasen



1. Sanftes, tastendes Aufsetzen der Ferse
 2. Belasten des Mittelfusses

3. Kontrolliertes abrollen zum Großzehengrundgelenk
 4. Halten der Körperspannung

Wie trainiere ich richtig?



Sehr viele Personen die zu Hause, im Freien, in einem Verein oder in einem Studio trainieren stellen sich häufig die selben Fragen: Bei welcher Herzfrequenz verbrenne ich die meisten Fette? Welche Belastung ist für mich die Richtige um etwas für meine Gesundheit zu tun? Warum nehme ich nicht ab, obwohl ich so viel trainiere? Warum werde ich nicht leistungsfähiger?

Auf diese Fragen hört man die unterschiedlichsten Antworten, die von 220 minus Lebensalter mal 0,6 bzw. 0,7 hin zum "Laufen ohne zu schnaufen" für den optimalen Fettverbrennungspulsbereich reichen. Diese Pulsvorgaben sind zwar meist gut gemeint, weichen aber aufgrund der menschlichen Individualität oft sehr weit von dem ab, was für die Zielsetzung der Person das Ideale wäre.

Das Ergebnis eines solchen Trainings ist das häufige nicht Erreichen des Trainingsziels sowie Überlastungen und Schädigungen des Immun- und des Herz-Kreislaufsystems. Wer seine persönliche Zielsetzung erreichen will kommt demnach nicht um eine Leistungsdiagnostik herum. Durchgesetzt haben sich zum einen die Laktatanalyse sowie die Ergospirometrie (Atemgasanalyse), wobei letztere die genaueren Ergebnisse liefert. Anhand der Ergebnisse können Aussagen zum Fettstoffwechsel, der Ausdauerleistungsfähigkeit, der richtigen Trainingsintensität, uvm. getroffen werden. Darüber hinaus bietet eine Leistungsdiagnostik für Personen mit Herz-Kreislaufproblemen, z.B. Personen deren Herzfrequenz durch Medikamente geblockt ist, eine Möglichkeit anhand anderer Parameter die Belastungsintensität vorzugeben. Für eine verbindliche Beratung stehe ich Ihnen gerne unter Tel.: 0 27 41/ 93 80 zur Verfügung.

Ihr Stephan Groß (Diplomsportwissenschaftler)

Wie funktioniert der Nordic-Walking-Park?

HERZLICH WILKOMMEN IM NORDIC-WALKING-PARK BETZDORF!

Ziel der Übungsschilder ist, die durch unseren bewegungsarmen, einseitigen Alltag entstandenen muskulären Dysbalancen zu beseitigen bzw. vorzubeugen. Dieser Parcours kann sowohl von Dauersberg nach Bruche als auch anders herum abgelaufen werden. Die Übungen im oberen Teil der Schilder sind für die Aktiven die von Dauersberg los laufen, die unteren für die, die von Bruche aus walken. Eine andere Möglichkeit ist aber auch auf dem Hinweg die Übungen zu absolvieren und auf dem Rückweg, ohne Beachtung der Schilder, durchzuwalken.

Stephan
GROSS
 MEDIZINISCHES TRAININGSZENTRUM
 www.your-personalcoach.com

KÖRPERWELT
 Fitness & Wellness Club
 Gewerbepark Betzdorf

Habitat
 Steuerberater
 Steuerberater
 Steuerberater

Das mobile Sanitätshaus
Klaus Aizer
 Wir besorgen Sie dort, wo Sie sich am
 wohnort nahesten befinden. Bei Bedarf 24 Stunden
 24 Stunden Notdienst
 97518 Betzdorf/Bruche Tel.: 0 27 4197 22 46
 www.das-mobile-sanitaetshaus.de

jungdentallabor
 in Betzdorf
 Begeisterung für das Besondere

www.autohaus-AM.de
 Volkswagen Audi Service
 Volkswagen Audi Service
 Volkswagen Audi Service
 Volkswagen Audi Service

Kreissparkasse
 Altenkirchen

Wüstenrot Immobilien
 Büro Pabry
 Telefon 02741-3072
 www.wuestenrot-immobilien.de

Liquisign
 INDIVIDUELLE WERBEKONZEPTE
 www.liquisign.de



© GeoBasis-DE/L VennGeoRP 2010-03-01