

Jürgen Wolf

Trainingstipps



Nordic Walking Gesundheitstraining



Das Gesundheitstraining

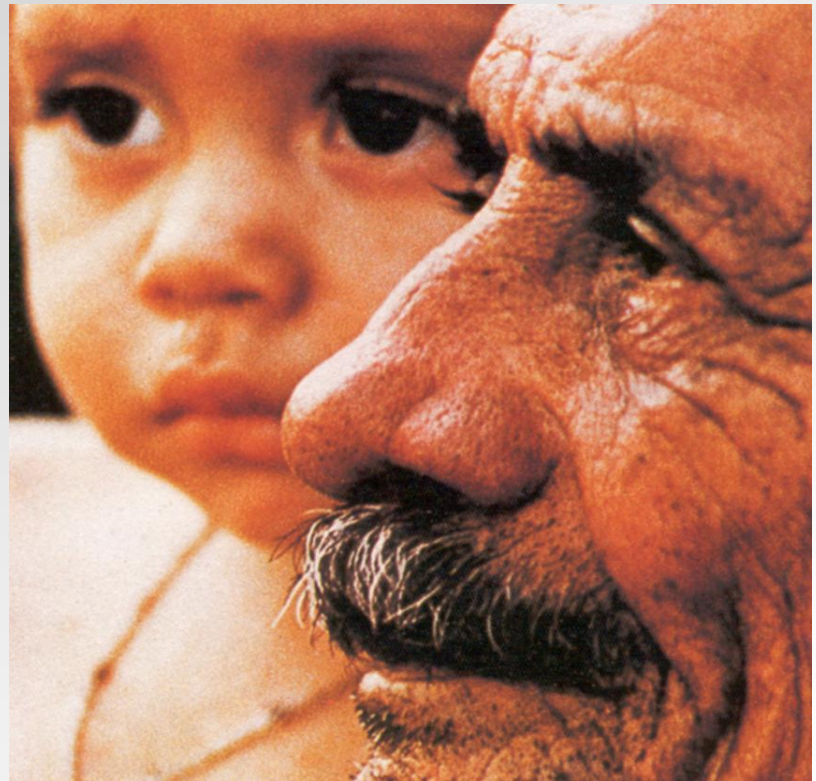


**Gesundheitstraining ist mehr als
Seilspringen**

Bedingungen für eine gesunde Lebensweise

- Richtig dosierte Körperliche Belastung.
- Vernünftige Ernährung.
- Einschränkung von Genussmitteln.
- Geistige Betätigung.
- Psychisches Wohlbefinden.
- Lust am Leben.

altern ist ein
natürlicher Prozess....



...denn alles lebendige
altert

Was bedeutet eigentlich Gesundheit ?

Gesund ist wer keine Erkrankungen hat

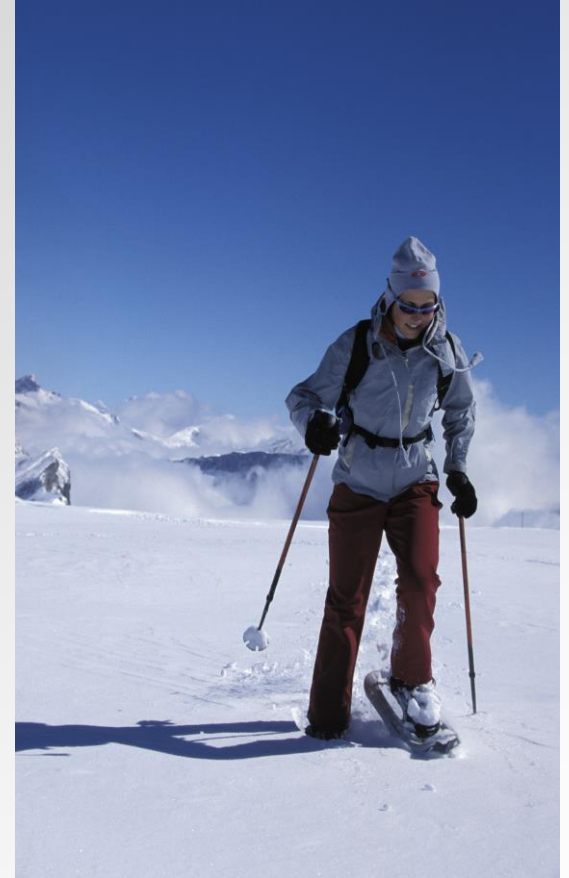
Oder....

... der Zustand völligen körperlichen, geistigen, seelischen und sozialen Wohlbefindens.

Wichtig ist ein hohes
Maß an Lebensqualität
zu erreichen.

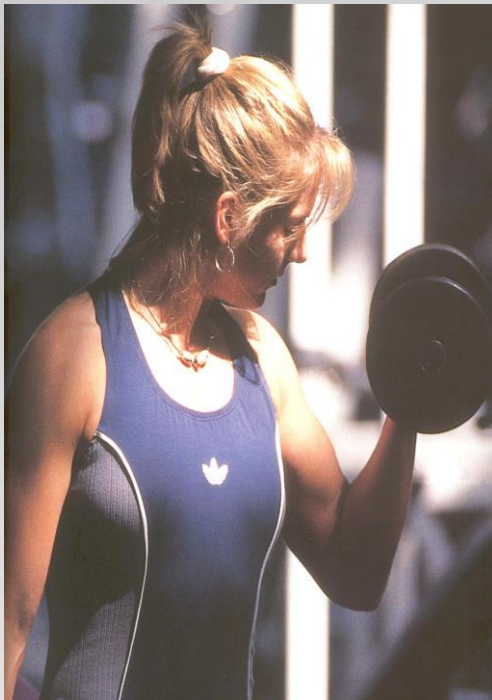
Risikofaktoren
beeinflussen
unsere Gesundheit

Inaktivität macht krank

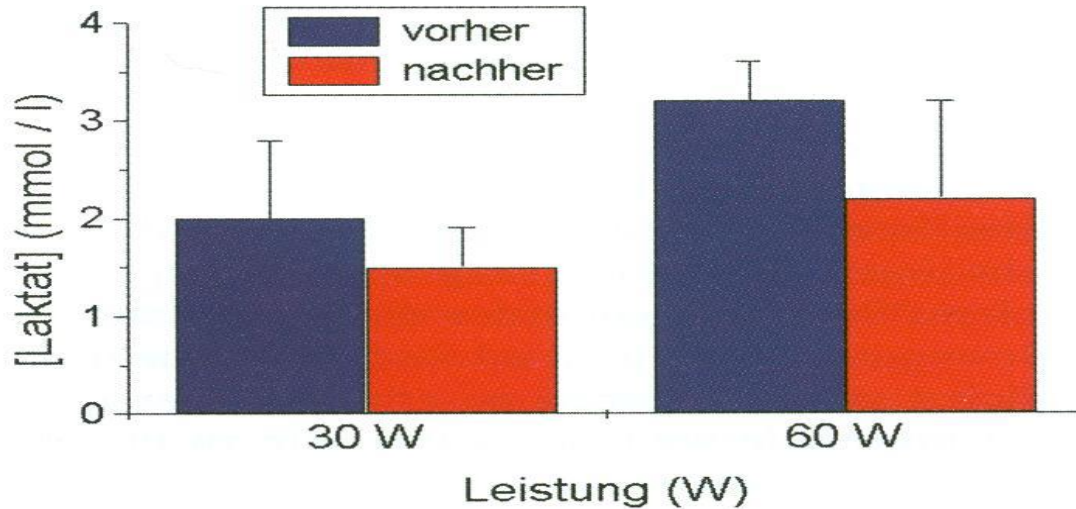


Bewegung hält uns gesund

Der menschliche Körper ist bis ins hohe Alter trainierbar



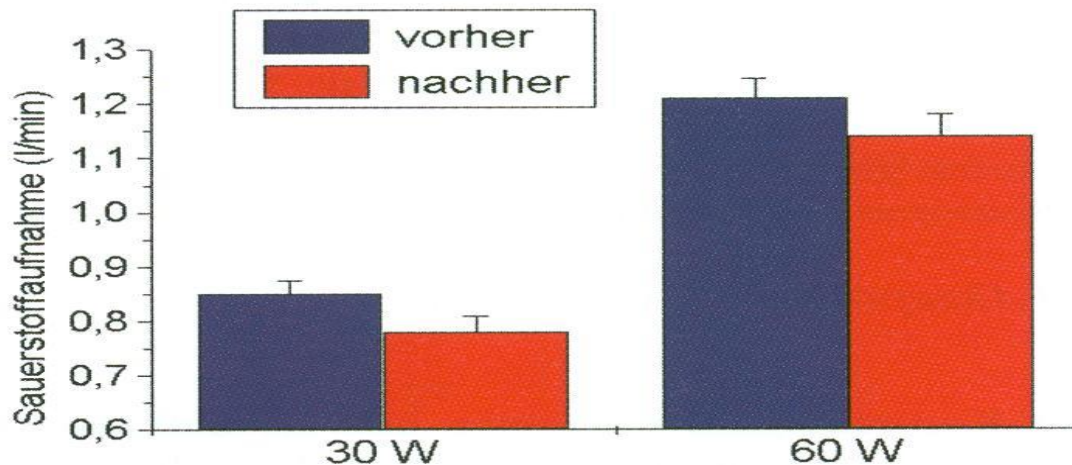
Messungen der Trainierbarkeit der Ausdauerleistungsfähigkeit



Trainingsergebnis:

Reduzierung der inneren Belastung (Laktat) bei gleichem Trainingsreiz

30 Watt und 60 Watt

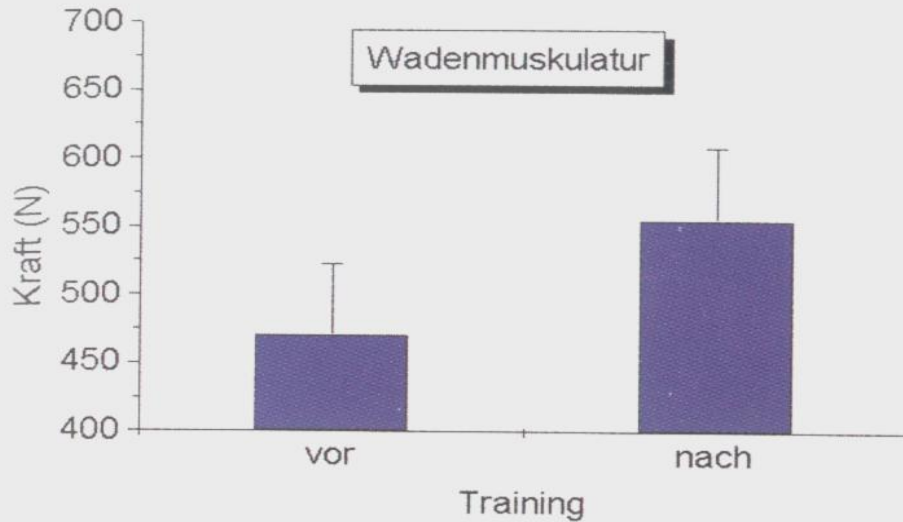


Trainingsergebnis:

Reduzierung der inneren Belastung (O₂) bei gleichem Trainingsreiz

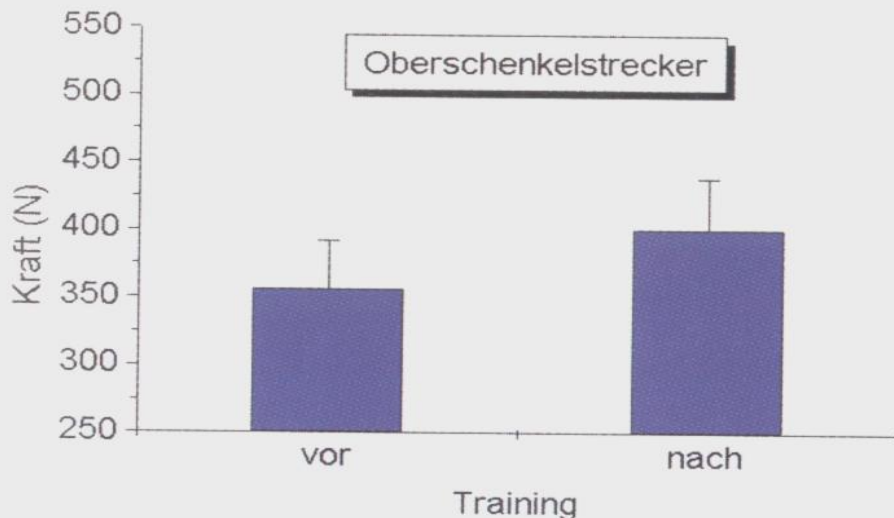
30 Watt und 60 Watt

Messungen der Trainierbarkeit der Kraftfähigkeit



Trainingsergebnis:

**Steigerung der Kraftfähigkeiten
nach einem gezielten Krafttraining
der Wadenmuskulatur**



Trainingsergebnis:

**Steigerung der Kraftfähigkeiten
nach einem gezielten Krafttraining
der Oberschenkelmuskulatur**

Vorurteile gegen den Sport

- Sport ist nur für jüngere.
- Man kommt zu stark ins Schwitzen.
- Für mich hat das keinen Sinn mehr.
- Ich kann das nicht mehr.
- Mit meiner Krankheit kann ich das nicht.
- Im Alter muß man mehr Ruhen.
- Ich bewege mich genug.

Im Sport stecken Potentiale



- Die Belastbarkeit nimmt zu.
- Sport macht sexy.
- Die mentale Stärke wird verbessert.
- Die Flexibilität in der Bewältigung von Aufgaben nimmt zu.
- Lebenssituationen können besser akzeptiert und gemeistert werden.
- Muskuläre Defizite nehmen ab.
- Koordinative Aufgaben werden leichter gemeistert.

Voraussetzungen

- **Längerfristige Trainingsplanung / Jahreszyklus.**
- **Regelmäßiges Training.**
- **Altersgerechtes Training.**
- **Zielorientiertes / vielseitiges Training.**
- **Kontrolle der Leistungsentwicklung.**
- **Anpassung der Trainingsziele.**

Ein Eingangsscheck gibt Sicherheit

- Konsultieren Sie Ihren Arzt wenn Sie sich unsicher sind ob Sie mit dem sportlichen Training beginnen können.
- Risikofaktoren sollten unbedingt abgeklärt werden.
(Diabetes, Übergewicht, Arthrose, Osteoporose, Herz-Kreislaufbeschwerden, andere Risikofaktoren).
- Ein einfacher Leistungstest stellt den aktuellen Trainingszustand fest.
- Ein Beratungsgespräch mit dem Dipl. Sportlehrer ermöglicht die Festlegung der Trainingsziele
- Die Trainingsziele werden im Trainingsplan berücksichtigt.
- Turnusmäßige Kontrollen geben Sicherheit im Training.

Das Training der Ausdauer



Ziele des Ausdauertrainings

- Gewichtsreduzierung.
- Verbesserte Sauerstoffaufnahme.
- Steigerung des Immunsystems.
- Regulierung des Stoffwechsels.
- Blutdrucksenkend / steigernd.
- Stressabbau.
- Allgemeine Belastungssteigerung.

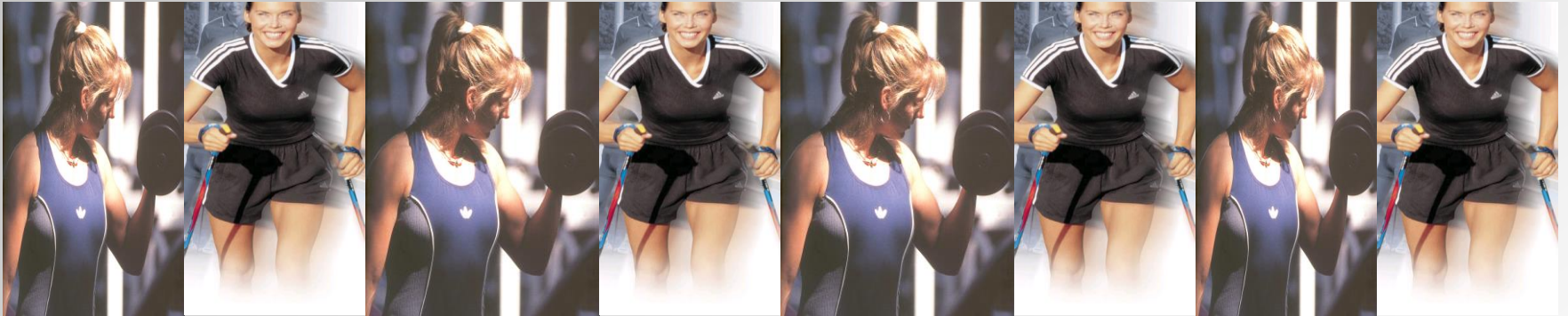
Trainingshinweise

- Wiederholungen und Belastungen sollten angenehm sein.
- Ausdauertraining hat Vorrang vor Schnelligkeitstraining.
- Krafttraining sollte ganzheitlich angelegt sein.
- Belastungen sollten langsam gesteigert werden.
- Pressatmung vermeiden.
- Ruhige und konzentrierte Durchführung aller Übungen.
- Bei Schmerzen oder Krämpfen die Übung abbrechen.
- Aufwärmen vor den Übungen.
- Abwärmen und lockern nach den Übungen.
- Regelmäßiges Training ist wichtig.

Das Training der Kraft



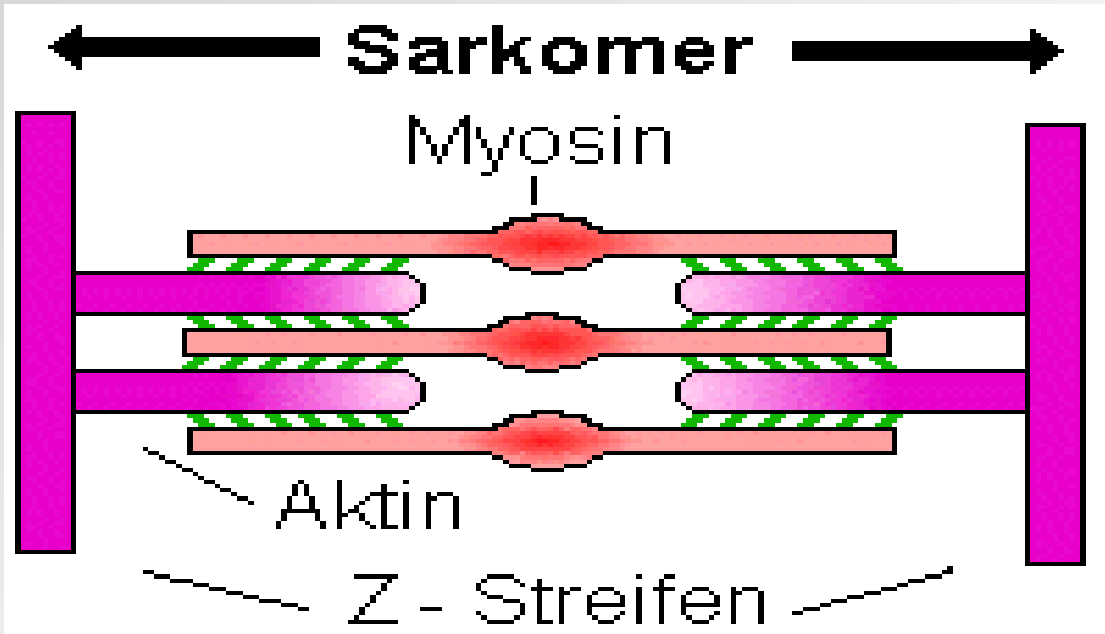
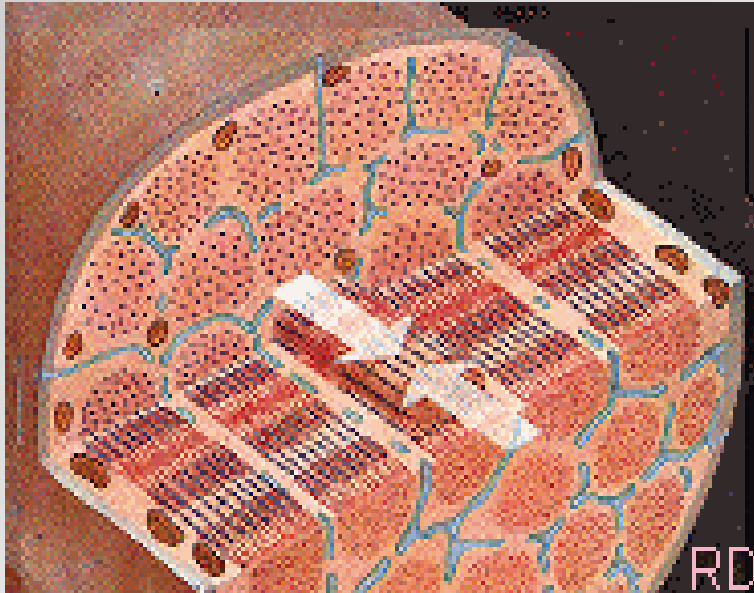
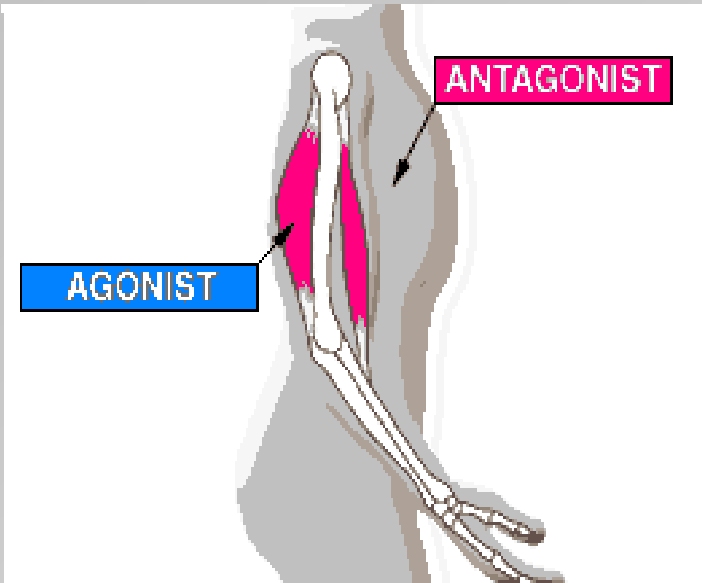
Allgemeines zur Muskulatur



Die Muskulatur bildet ca. 50% des Körpergewichts, sie ist das größte Organ des Menschen und ständige mit dem zentralen Nervensystem (ZNS) verbunden. Ca. 600 Muskeln sind an Bewegungsabläufen beim Nordic Walken beteiligt.

Arten der Muskelkontraktion





Die konzentrische Kontraktion

Konzentrische Muskelkontraktion ist wichtig für die Streckbewegung der Arm- und Beinmuskulatur beim Nordic Walking



Die exzentrische Kontraktion

Exzentrische Muskelkontraktion ist wichtig für Abbremsbewegungen (z.B. Bergab walken) beim Nordic Walking.



Die isometrische Kontraktion

Isometrische Muskelkontraktion ist wichtig für die Stabilisierung des Oberkörpers beim Nordic Walking.



Auch der passive
Bewegungsapparat reagiert....
positiv auf sportliche Betätigung



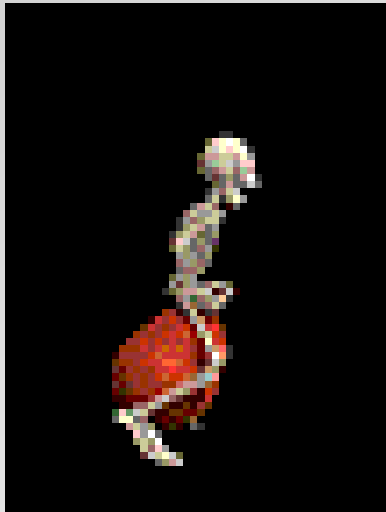
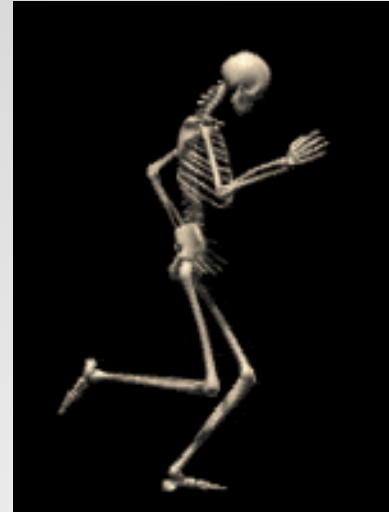


Physiologische Belastungen festigt das Knochengestüt.

Unphysiologische Belastungen haben eine Entmineralisierung des Knochens zur Folge

Der passive Bewegungsapparat reagiert auf sportliche Belastung:

- Höhere Widerstandskraft
- Dickenwachstum der Knochenrinde
- Verstärkung der Knochenbälkchen



- Knorpelfestigkeit
- Sehnenquerschnittsverbesserung
- Anpassung des Bandapparates

Technik Basics



Der richtige „Einstieg „

Greife von unten in die Stockschlaufe



Die optimale „ Anpassung „

Umfasse den Griff und schließe den
Klettverschluss



Der perfekte „ Sitz „



Die Hand liegt fest in der Schlaufe

Druck „ aufbauen „

Der Druck ist in der Schlaufe spürbar



Lockerheit beim „ Schwungholen „



Die Hand öffnet sich bevor die
Schwungphase beginnt

Kreuzkoordination als Grundlage

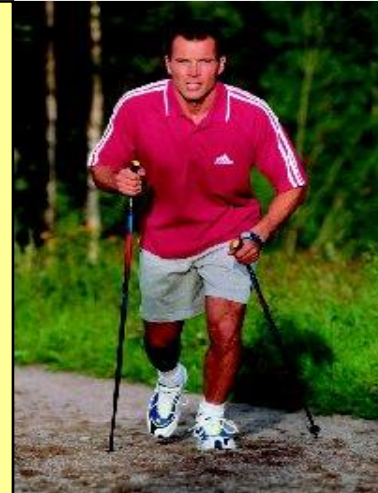


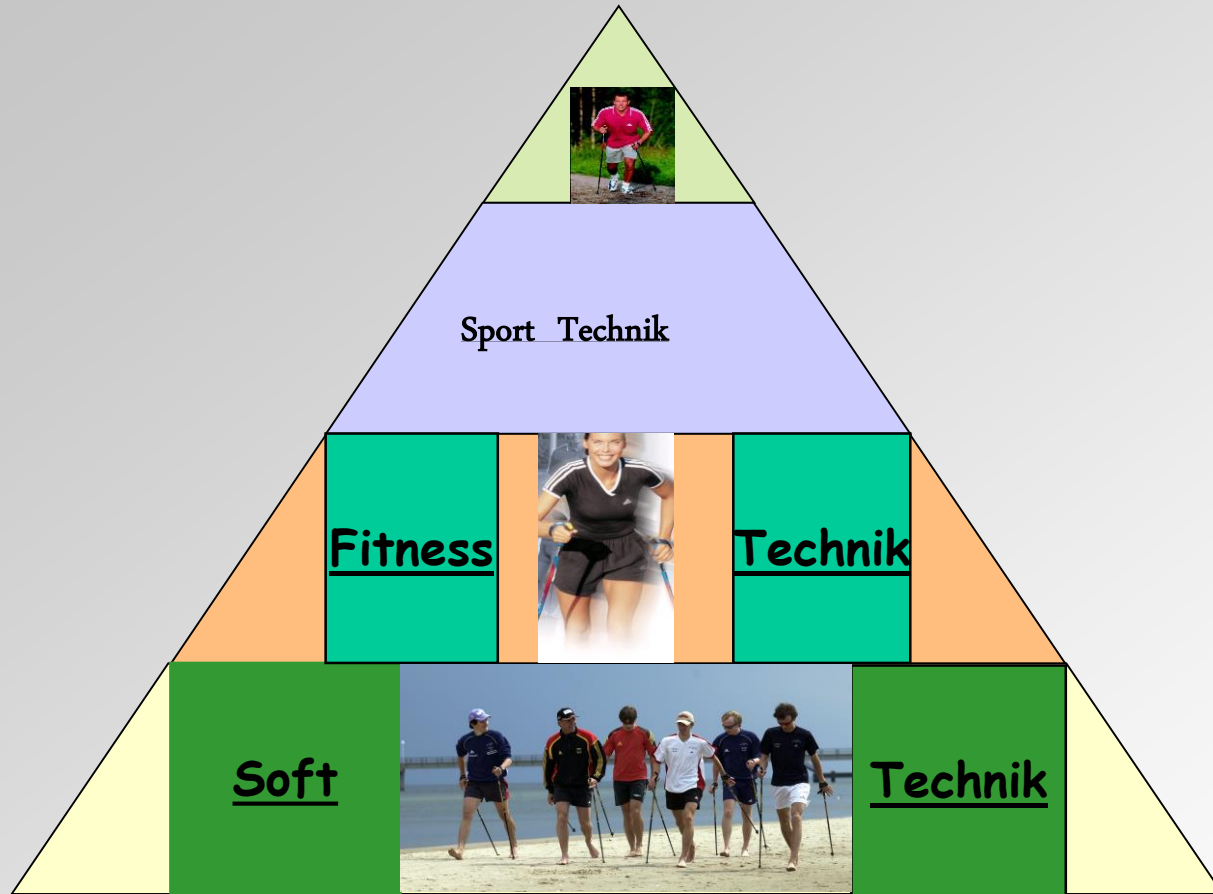
Die Kreuzkoordination ist Grundlage für die richtige Nordic Walking Technik

Was man zur NordicWalking Technik wissen sollten...



.....eine falsche Technik schadet dem Stütz- und Bewegungsapparat





deshalb unterteilen wir (DSV) die Technik

Allgemeine Hinweise zur SOFT-Technik

VORTEILE:

- Einsteigertechnik
- Leicht erlernbar
- Kraftsparend
- Geringere Herz - Kreislaufbelastung
- **Ökonomisch, daher bestens geeignet für lange Strecken und Reha- Patienten je nach Indikation**

ABER:

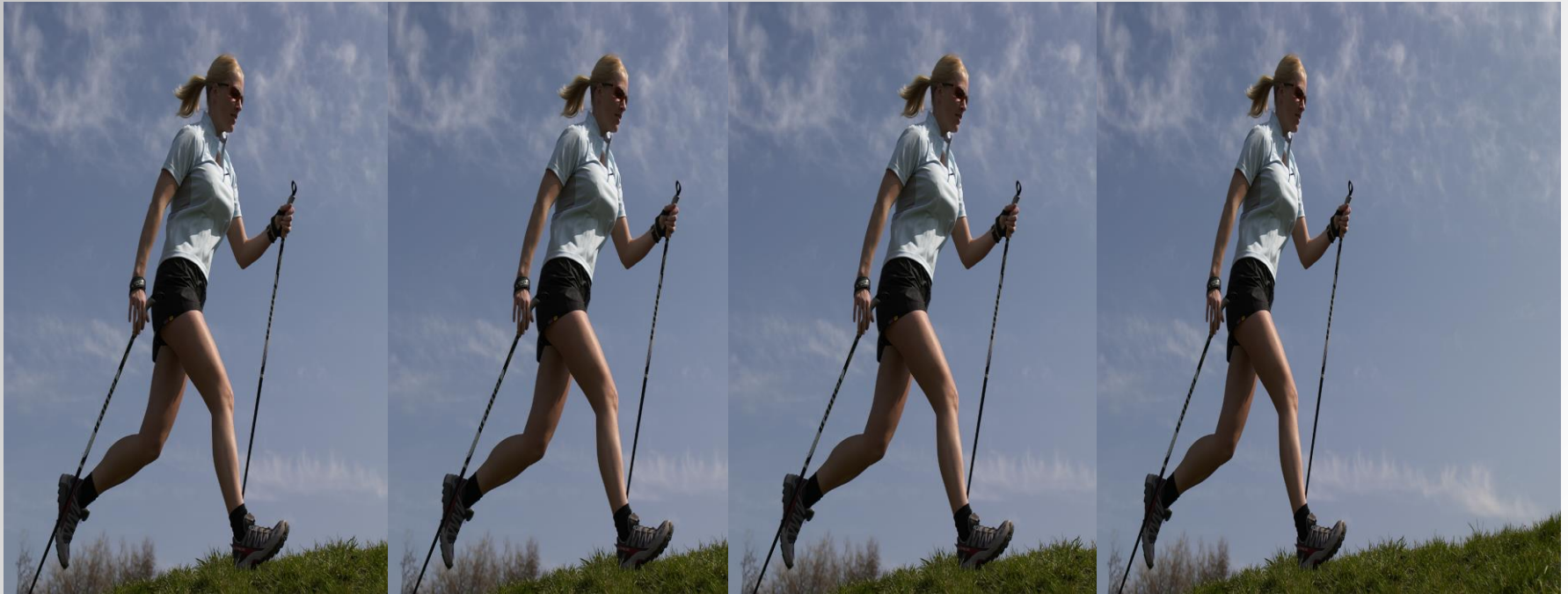
- Relativ geringer Trainingseffekt
- **Geringere Beeinflussung gesundheitsrelevanter physiologischer Faktoren des Fitnessstrainings aber Vorteile für Reha- Patienten**

Bewegungsbeschreibung der SOFT - Technik

- Arme nah am Körper führen
- Hände tief halten
- Arme bleiben immer locker gestreckt
- Aufrechte Körperposition
- Mittlere Körperlage
- **Mittelgroße Schritte**
- **Arm - Stockarbeit: Hände schwingen mindestens bis zur Hüfte**
- Hände immer locker geöffnet halten

Wichtig: Mittlerer Bewegungsumfang, geringes Tempo, weiches, rundes harmonisches Bewegungsgefühl

Wochentraining



Wochentrainingsplan/ Anfänger Level 1

Montag		
Dienstag		
Mittwoch		60 min. Blaue Strecke Technikerwerbstraining
Donnerstag		
Freitag		
Samstag		
Sonntag		80 min. Blaue Strecke Technikanwendungstraining

Wochentrainingsplan/ Anfänger Level 2

Montag		80 min. Blaue Strecke Technikerwerbstraining
Dienstag		
Mittwoch		
Donnerstag		60 min. Blaue Strecke Technikerwerbstraining
Freitag		
Samstag		
Sonntag		80 min. Blaue Strecke Technikanwendungstraining

Trainingsprogramme



Trainingsprogramm Level 1

Zielgruppe SOFTTECHNIK

- > Sport - Einsteiger
- > Gesundheitsorientierte Sportler
- > Genießer

Aufwärmen

- > Warm up / Laufen auf der Stelle / diagonaler Armschwung
- Lockeres Gehen im Kreis (ohne Stockeinsatz) mit betontem Armschwung
- Langsamer Trainingsbeginn / Herz-Kreislauf-Training
Streckenprofil: flach (blaue Strecke)
- > Dauer zwischen 60 und 80 Minuten
- > Belastungsintensität je nach Leistungslevel gering bis mittel
- > Variation von Bewegungsumfang und Bewegungsfrequenz

Stretching

- > (cool down)
- > Stretching