

# Jürgen Wolf

Trainingstipps



## Nordic Walking Gesundheitstraining



# Das Gesundheitstraining

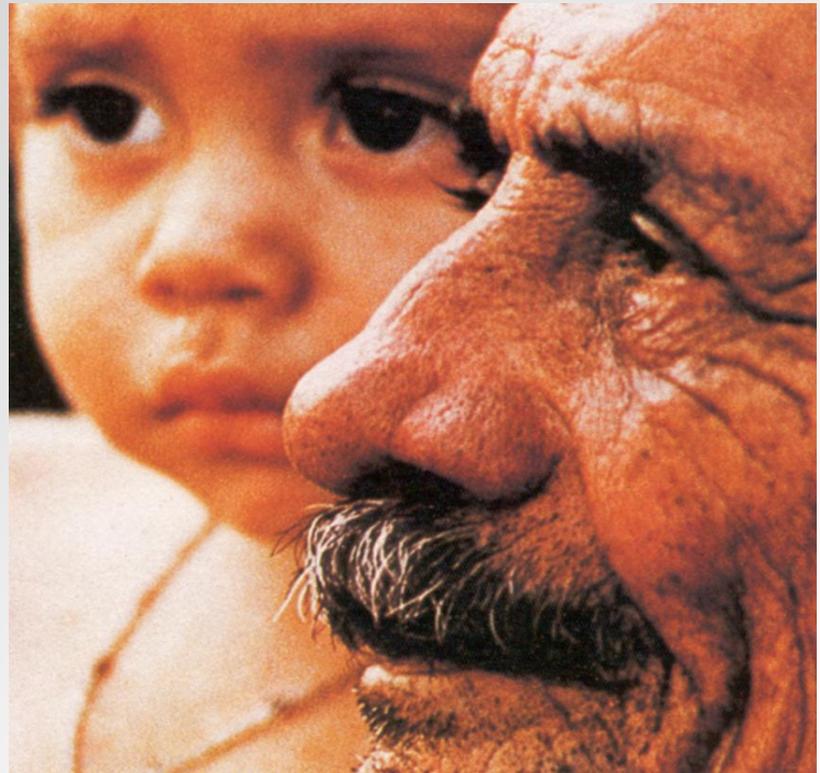


**Gesundheitstraining ist mehr als  
Seilspringen**

# 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**

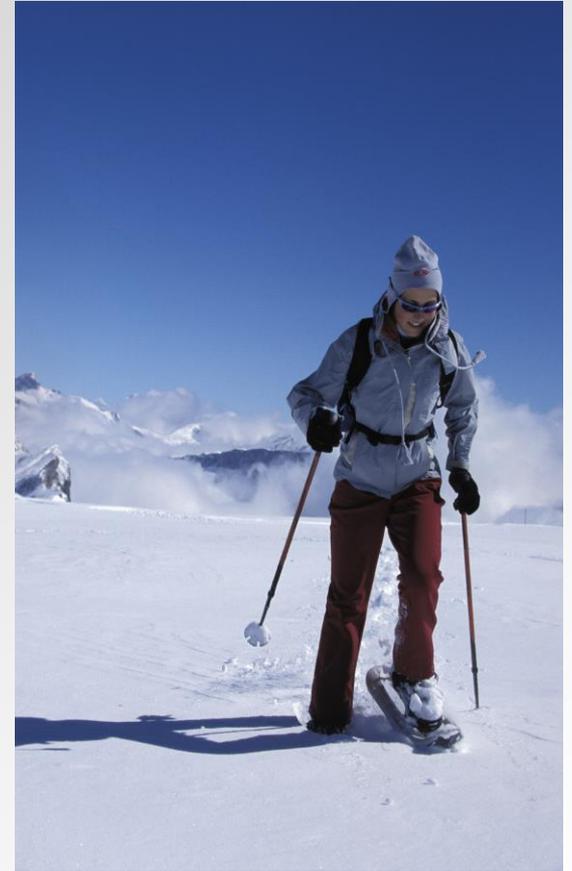
Oder....

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

Wichtig ist ein hohes  
Maß an Lebensqualität  
zu erreichen.

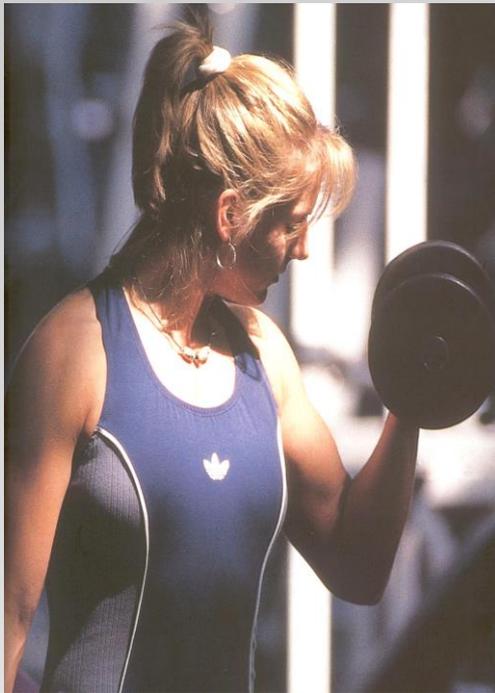
Risikofaktoren  
beeinflussen  
unsere Gesundheit

# Inaktivität macht krank

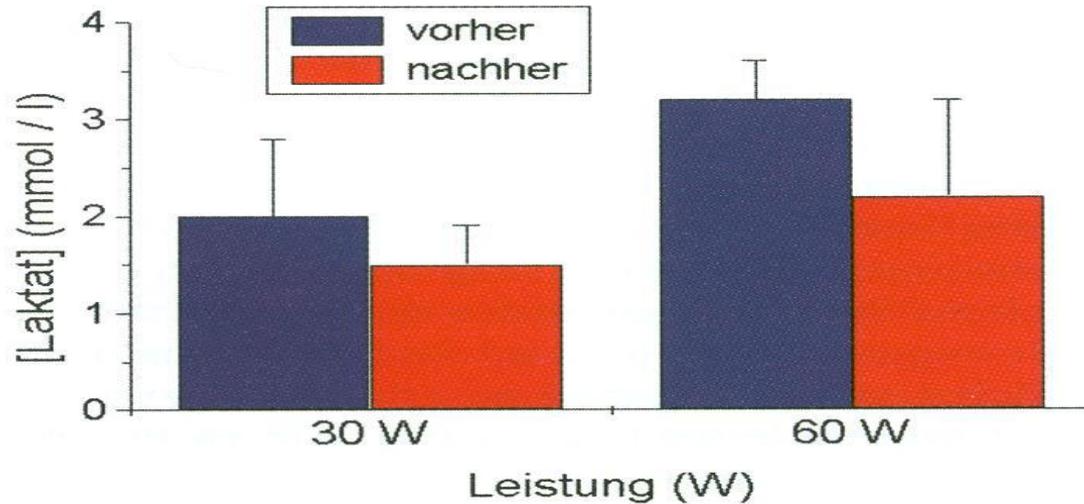


Bewegung hält uns gesund

# Der menschliche Körper ist bis ins hohe Alter trainierbar



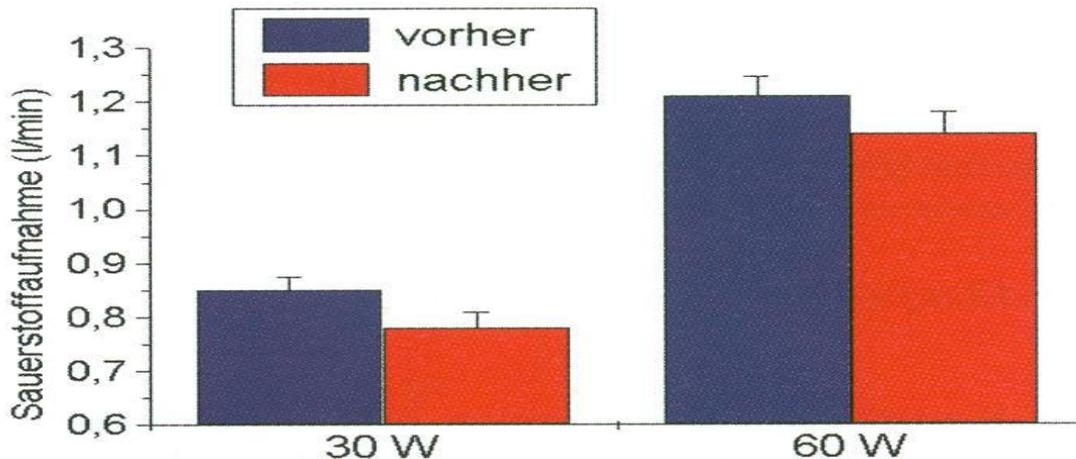
# Messungen der Trainierbarkeit der Ausdauerleistungsfähigkeit



## Trainingsergebnis:

Reduzierung der inneren Belastung (Laktat) bei gleichem Trainingsreiz

30 Watt und 60 Watt

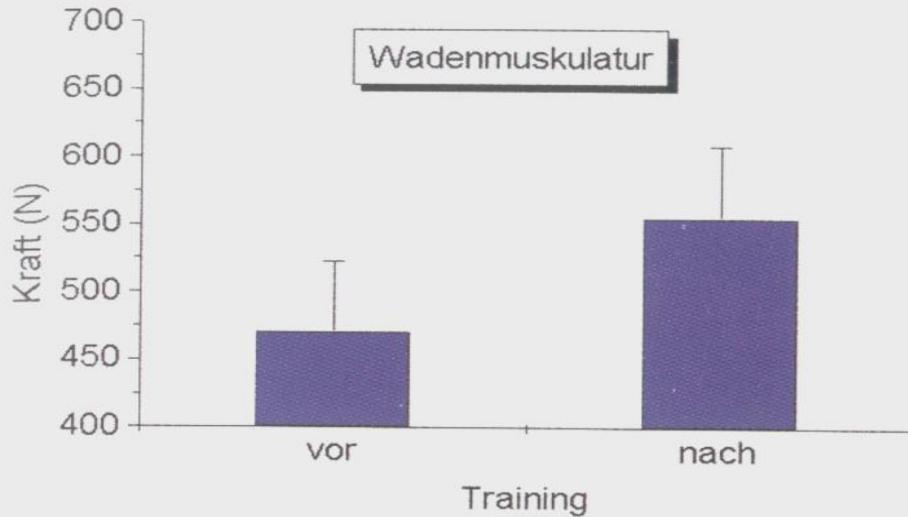


## Trainingsergebnis:

Reduzierung der inneren Belastung (O<sub>2</sub>) bei gleichem Trainingsreiz

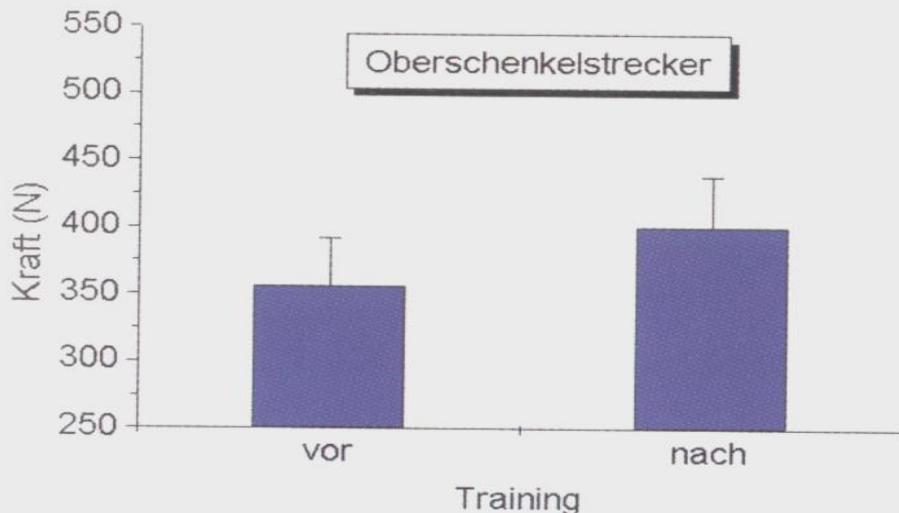
30 Watt und 60 Watt

# 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 Krämpfe die Übung abbrechen.
- Aufwärmen vor den Übungen.
- Abwärmen und lockern nach den Übungen.
- Regelmäßiges Training ist wichtig.

# Das Training der Kraft



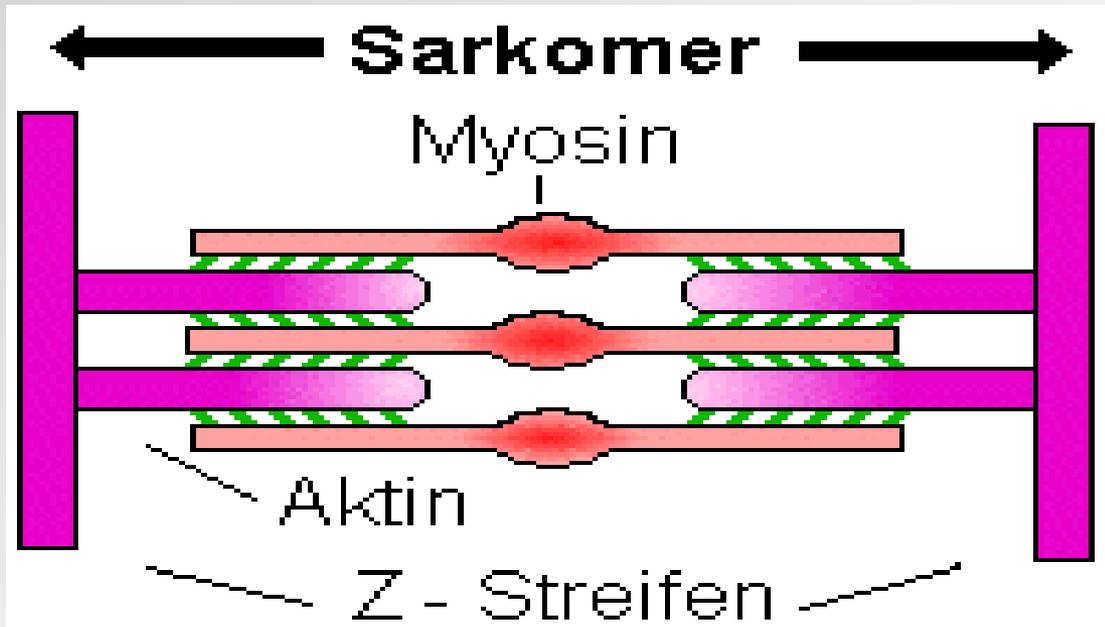
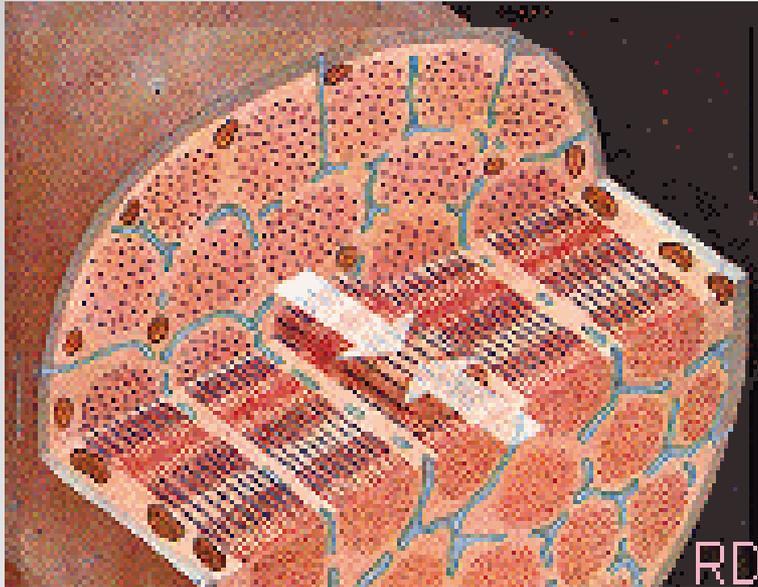
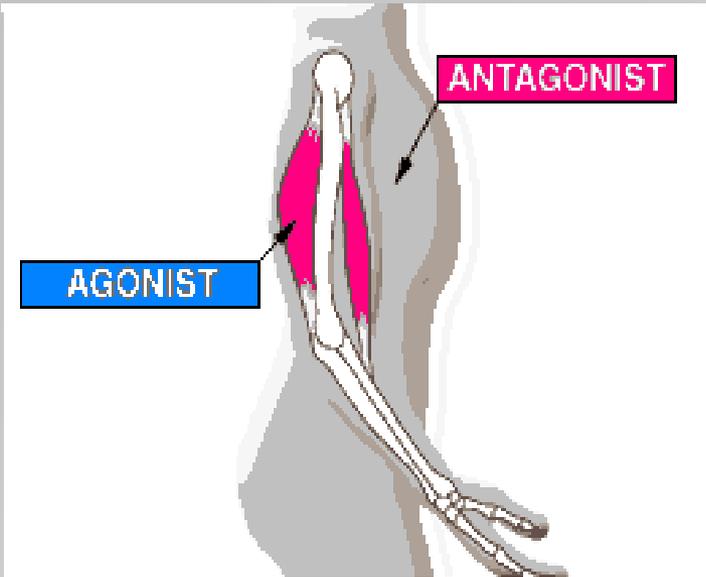
# Allgemeines zur Muskulatur



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.



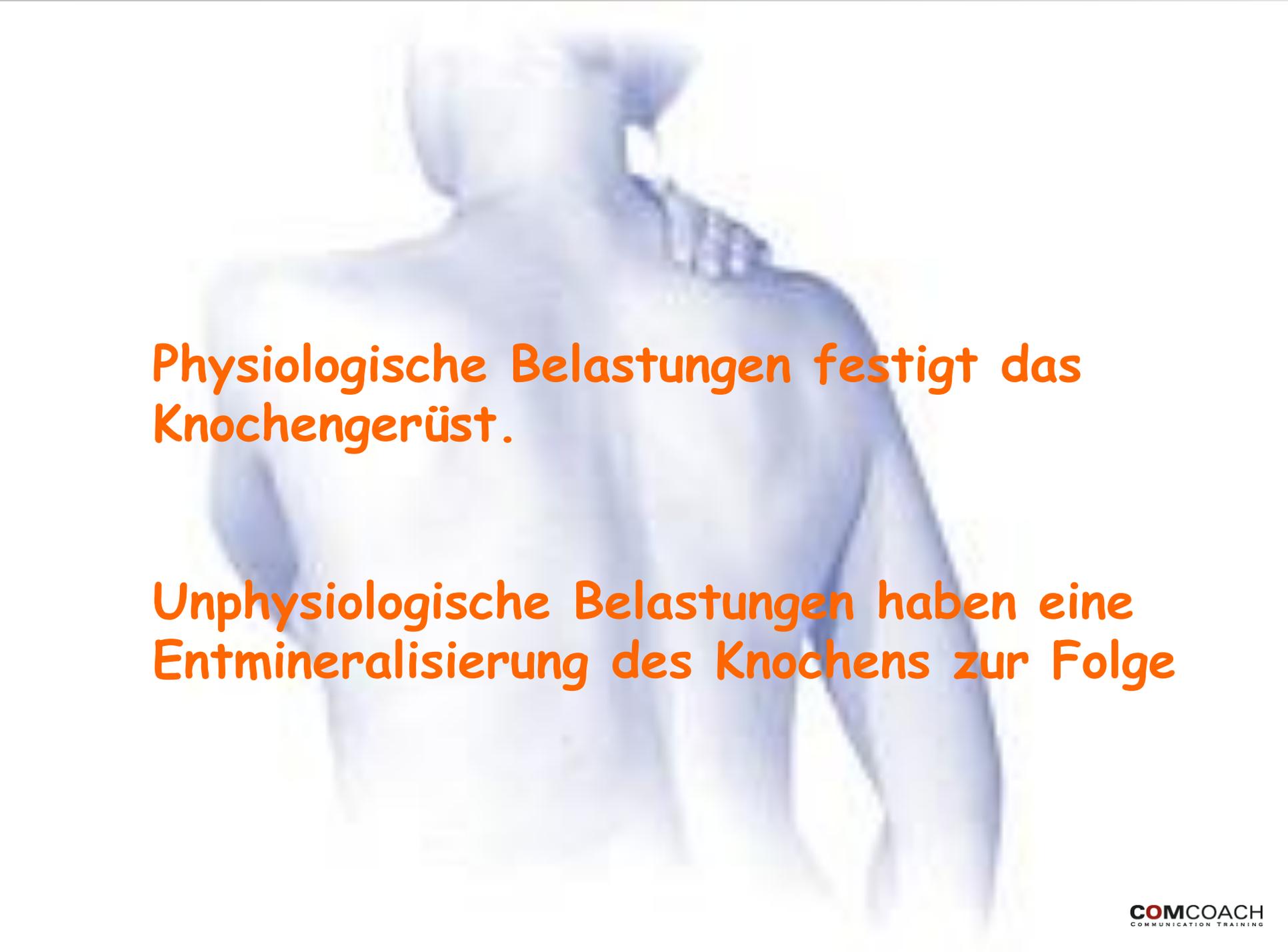
# Die isometrische Kontraktion

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



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



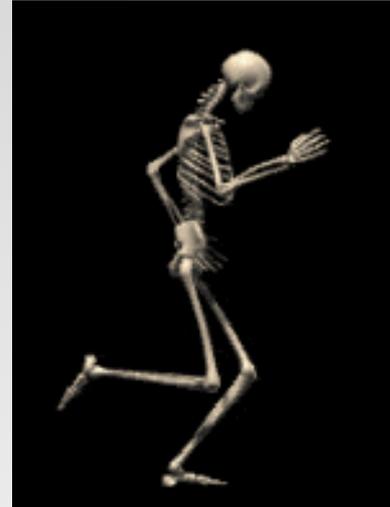


**Physiologische Belastungen festigt das Knochengestüt.**

**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

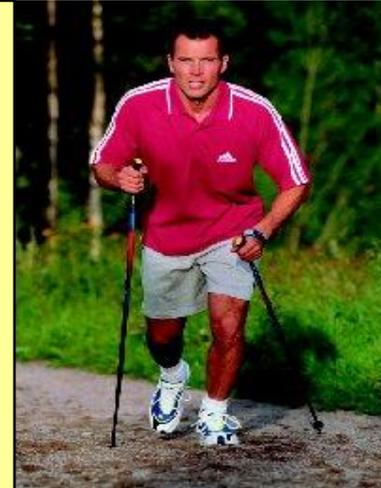
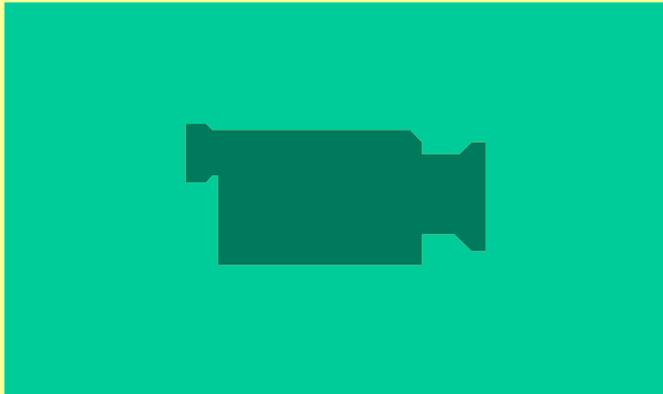


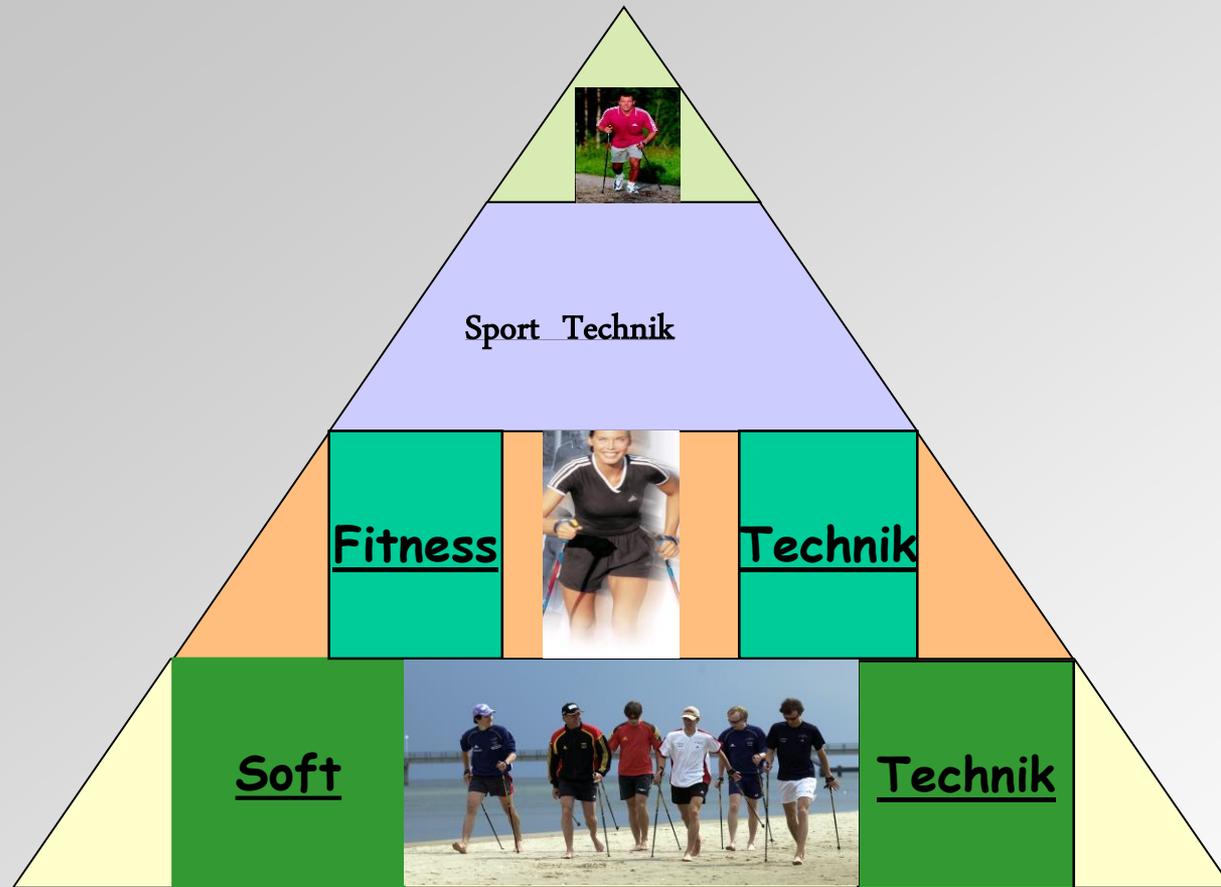
Die Kreuzkoordination ist Grundlage für die richtige Nordic Walking Technik

# 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:

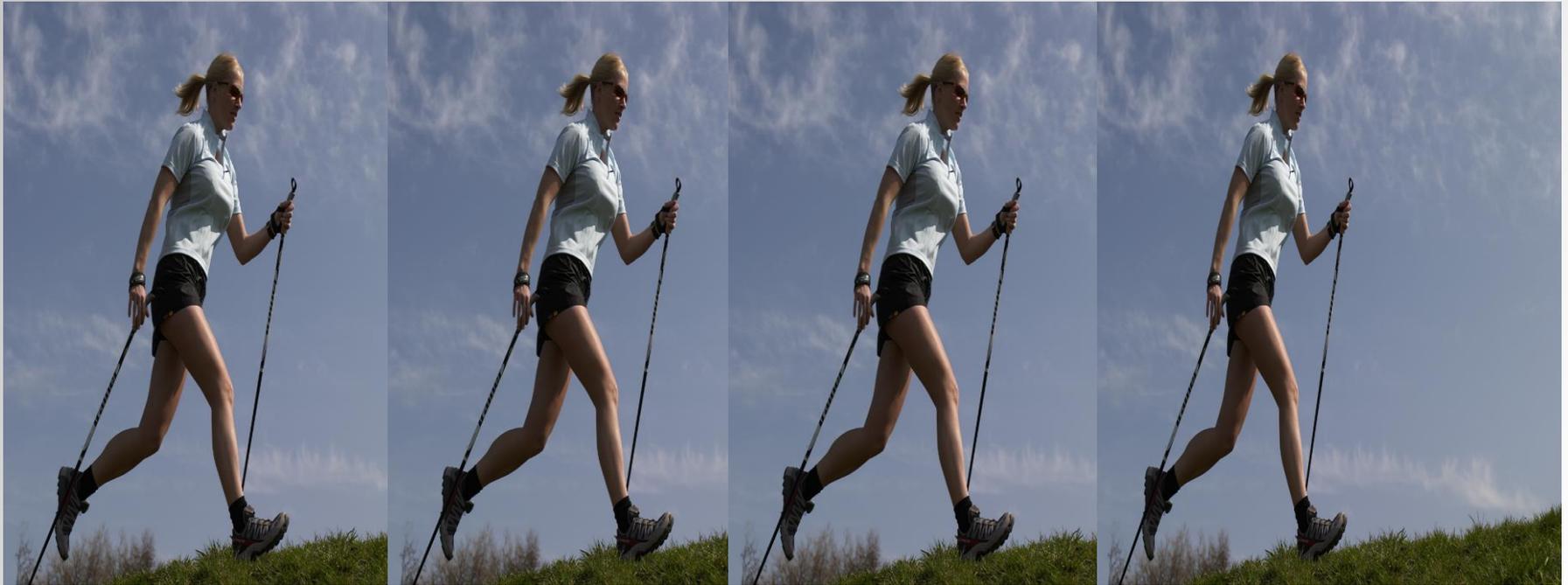
- Relativ geringer Trainingseffekt
- **Geringere Beeinflussung gesundheitsrelevanter physiologischer Faktoren des Fitnessstrainings aber Vorteile für Reha- Patienten**

# 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