

Nordic Walking Schönberg

DT Was ist Nordic Walking?

Kurz gesagt ist Nordic Walking Skilanglauf ohne Ski. Die Fitnessmethode für Jung und Alt ist schonendes Body Styling, die auch noch Spaß macht.

Wissenschaftlich erwiesen ist Nordic Walking die effektivste Ausdauersportart- mit 40 - 50 % mehr Beanspruchung als beim Walken. Konsequenter betrieben steigert Nordic Walking den Puls auf ein optimales Niveau, um Fett zu verbrennen. Sanft löst diese Methode Muskelentspannungen und Schmerzen im Nacken sowie in der Schulterregion, strafft Schulter- und Bauchmuskulatur und stärkt die Arme.

Nordic Walking bietet für alle Typen die passende Trainingsmethode. Nordic Walking ist schnell zu erlernen und überall ausführbar ist.

Positive Effekte des Nordic Walkings:

- ist 40- 50% effektiver als Walking ohne Stöcke
- trainiert 90% der Muskel
- steigert die Sauerstoffversorgung des gesamten Organismus
- trainiert: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination
- verzögert den Alterungsprozess
- fördert den Abbau von Stresshormonen
- ökonomisiert die Herzarbeit
- stärkt das Immunsystem
- bietet Ausgleich für Körper und Seele

Die Technik

Die INFO (International Nordic Walking Organisation) hat die so genannte ALFA TECHNIK entwickelt, die von allen INFO/DNV Instrukturen vermittelt wird.

Dehnen

Warum Dehnen?

Nach jeder Nordic Walking-Einheit sollte man die gesamte Muskulatur dehnen, da diese Dehnübungen zu den wichtigsten Regenerationsmaßnahmen dazu gehören.

Wie Dehnen?

Nach dem Einnehmen der Dehnstellung wird der zu dehne Muskel langsam gedehnt. Für eine wirksame Dehnung sollte 15-30 Sekunden in einer Stellung verbleiben werden, in der das Dehnen noch angenehm ist.

FR Qu'est-ce le nordic walking?

Pour résumer, le nordic walking ou marche nordique n'est autre que du ski de fond sans skis. Cette méthode de fitness pour tous les âges permet de sculpter le corps de manière douce. Il est prouvé scientifiquement que le nordic walking est un sport d'endurance de 40 à 50% plus efficace que la marche traditionnelle. Pratiqué de manière conséquente, le nordic walking accroît les pulsations cardiaques de manière optimale, permettant ainsi de brûler les graisses. Cette méthode permet de libérer en douceur les tensions musculaires et les douleurs au niveau de la nuque et des épaules, elle renforce les muscles des épaules, les abdominaux et les bras. Le nordic walking est accessible à tous et offre des méthodes d'entraînement adaptées. La marche nordique est facile à apprendre et peut se pratiquer n'importe où.

Effets positifs de la marche nordique :

- est de 40 à 50% plus efficace que la marche sans sticks
- entraîne 90% des muscles
- augmente l'oxygénation de tout l'organisme
- entraîne l'endurance, la force, la souplesse et la coordination
- ralentit le processus de vieillissement
- renforce l'élimination des hormones de stress
- optimise l'activité cardiaque
- renforce le système immunitaire
- apporte un équilibre au corps et à l'esprit

La technique

L'INFO (International Nordic Walking Association) a développé la technique ALFA, enseignée par tous les instructeurs INFO/DNV.

L'étirement

Pourquoi s'étirer?

Après chaque séance de marche nordique, il y a lieu d'étirer la musculature, car ces exercices d'étirement font partie de l'entraînement et des mesures de régénération les plus importantes.

Comment pratiquer l'étirement?

Après avoir pris la position d'étirement, on procède lentement à l'étirement du muscle concerné. Pour atteindre un étirement efficace, il y a lieu de rester 15 à 30 secondes dans cette position, tant que l'étirement reste agréable.

NL Wat is Nordic Walking?

Kort gezegd, is Nordic Walking skilanglauf zonder ski's. Deze fitnessmethode voor jong en oud is een eerder voorzichtig lichaamsstraining, waaraan men ook nog plezier beleeft.

Wetenschappelijk is het bewezen dat Nordic Walking de effectiefste uithoudingsport is en 40 tot 50% meer eisen stelt dan bij het wandelen.

Als men Nordic Walking consequent verricht dan stijgt de polslag tot een optimaal niveau om vet te verbranden. Deze methode verbetert op een zachte wijze spierspanningen, pijn in de nek, alsook in de schouderstreek. Ze sterkt het schouder- en buikspierstelsel en versterkt de armen. Nordic Walking kann snel aangeleerd worden en is overal toe te passen.

Positieve effecten van Nordic Walking

- is 40 à 50% effectiever dan wandelen zonder stok
- oefent de spieren voor 90%
- verhoogt de zuurstoftoevoer van het ganse organisme
- oefent: uithoudingsvermogen, kracht, beweeglijkheid en coördinatie
- vertraagt het verouderingsproces
- bevordert de afbouw van de stresshormonen
- economiseert de hartarbeid
- versterkt het immuunsysteem
- biedt evenwicht voor lichaam en ziel

De Techniek

De Info (International Nordic Walking Organisation) heeft de zogenaamde ALFA TECHNIK ontwikkeld, die door alle INFO/DNV- Instructeurs onderricht wordt.

Strekken

Waarom strekken?

Na iedere Nordic Walking-toepassing zal men het gehele spierstelsel strekken, daar deze strekoefening tot de belangrijkste regeneratiemaatregelen behoort

Hoe strekken

Na het innemen van de strekpositie wordt de te strekken spier langzaam gestrekt. Voor een duurzame strekking zal men 15 à 30 seconden in deze houding blijven, zolang het nog aangenaam is.



Die Technik

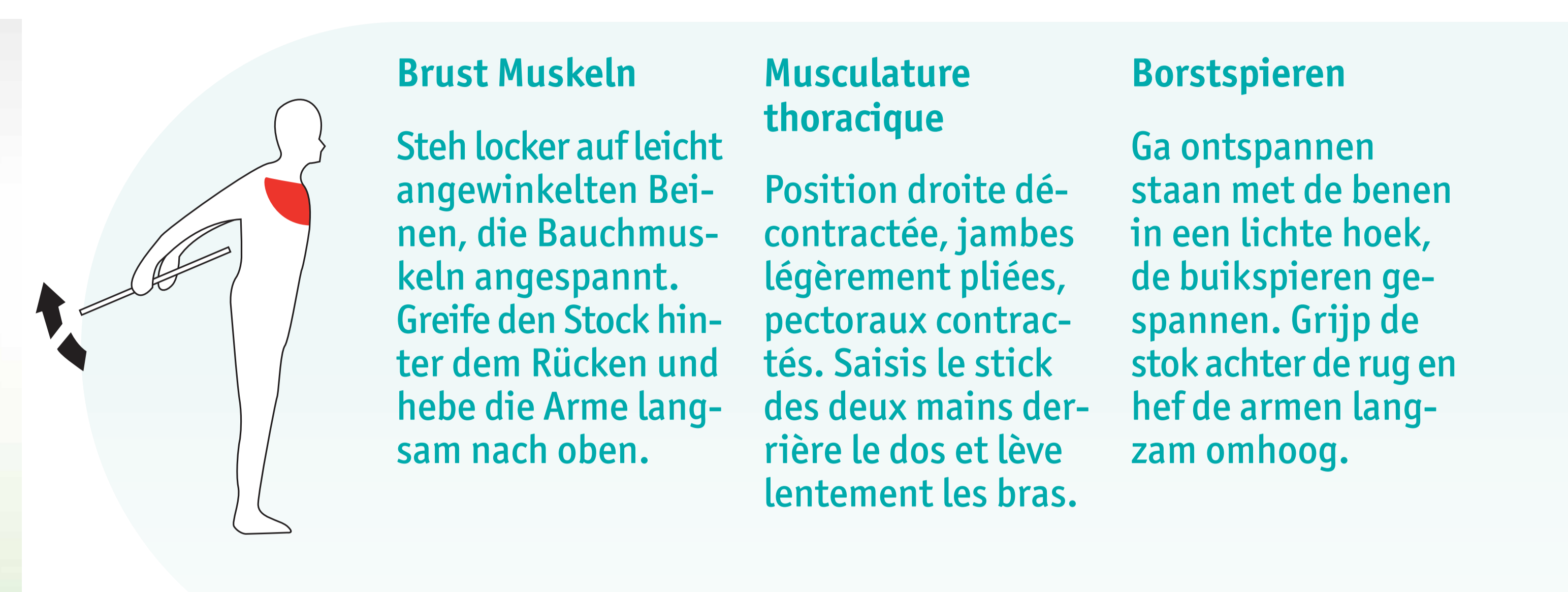
- 1** Aufrechte Körperhaltung: Stabilisierung der Körpermitte
- 2** Angepasste Schrittlänge: Die Schrittlänge passt sich der Armbewegung an.
- 3** Loslassen: Die Hand wird während der Schubphase hinter dem Körper geöffnet.
- 4** Stockeinsatz: Die Stockspitze wird unter dem Körperschwerpunkt eingesetzt.
- 5** Greifen des Stockes: Die vordere Hand greift während der Schwungphase möglichst früh zu.
- 6** Aktive Fußarbeit: Physiologische Abrollbewegung über den ganzen Fuß: Ferse, Mittelfuß, Großzehengrundgelenk
- 7** Rotation der Schulterachse gegen die Hüftachse
- 8** Raumgreifende Armbewegung mit langem Arm

La technique

- 1** Buste redressé stabilisation du milieu du corps
- 2** Longueur des pas adaptée la longueur des pas s'adapte au mouvement des bras
- 3** Lâcher Pendant la phase de poussée la main se ferme dès que possible
- 4** Utilisation des sticks: La pointe du stick se pose sous le centre de gravité du corps
- 5** Empoigner le bâton en s'avancant, la main s'ouvre derrière le corps
- 6** Mouvement actif des pieds déroulement physiologique du pied entier: talon, métatars, gros orteil
- 7** Rotation inverse des épaules scapulaire et pelvienne
- 8** Armbewegung met gestrekte arm

De Techniek

- 1** Rechte Lichaamshouding Stabilisering van het lichaamsmiddelpunt
- 2** Aangepaste staplengte Het aantal stappen past zich door de armbeweging aan
- 3** Loslaten De hand wordt tijdens de schuiffase achter het lichaam geopend
- 4** Gebruik vande stock De punt van de stock wordt onder het lichaamszwaartpunt geplaatst
- 5** Vastnemen van de stock: De voorste hand grijpt tijdens de staphase zo vroeg mogelijk de stock
- 6** Actief voetwerk: Fysiologische stapbeweging voor de ganse voet: hiel, middenvoet, grote teenwricht
- 7** Rotatie van de schouderas tegen de heupas
- 8** Mouvement ample du bras étendu



Brust Muskeln

Steh locker auf leicht angewinkelten Beinen, die Bauchmuskeln angespannt. Greife den Stock hinter dem Rücken und hebe die Arme langsam nach oben.

Musculature thoracique

Position droite décontractée, jambes légèrement pliées, pectoraux contractés. Saisis le stick des deux mains derrière le dos et lève lentement les bras.

Borstspieren

Ga ontspannen staan met de benen in een lichte hoek, de buikspieren gespannen. Grijp de stok achter de rug en hef de armen langzaam omhoog.



Seitliche Muskulatur

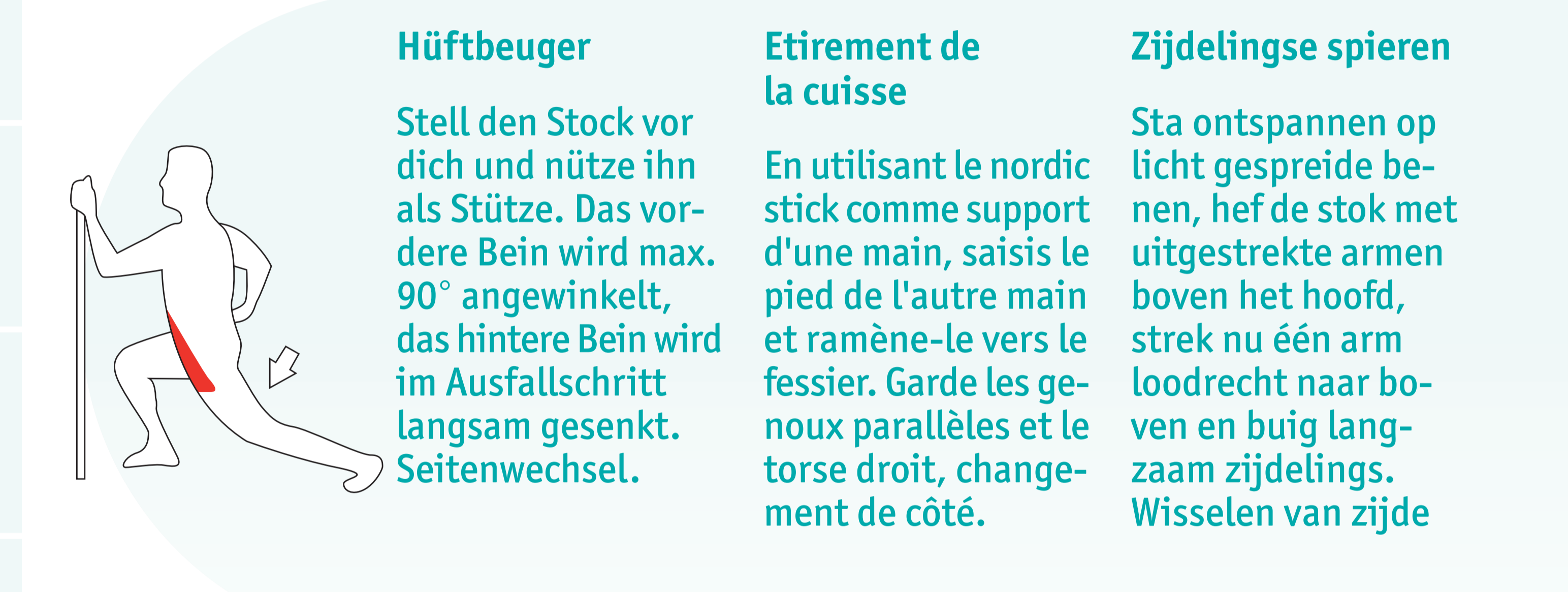
Steh locker auf leicht angewinkelten Beinen, hebe den Stock mit ausgestreckten Armen über den Kopf, strecke nun einen Arm senkrecht nach oben und lehne dich langsam zur Seite. Seitenwechsel.

Etirement des bras

Garde le stick verticalement derrière le dos. Le coude du bras inférieur doit être le plus près possible de l'oreille. Puis, pousse le stick avec le bras du dessus vers le bras du dessous vers le bas. Changement de côté.

Armstrekspiieren

Houd de stok met beide handen loodrecht achter de rug. De elleboog van de ene hand zo dicht mogelijk bij het oor, schuif de stok met de andere hand naar onder. Armen wisselen



Hüftbeuger

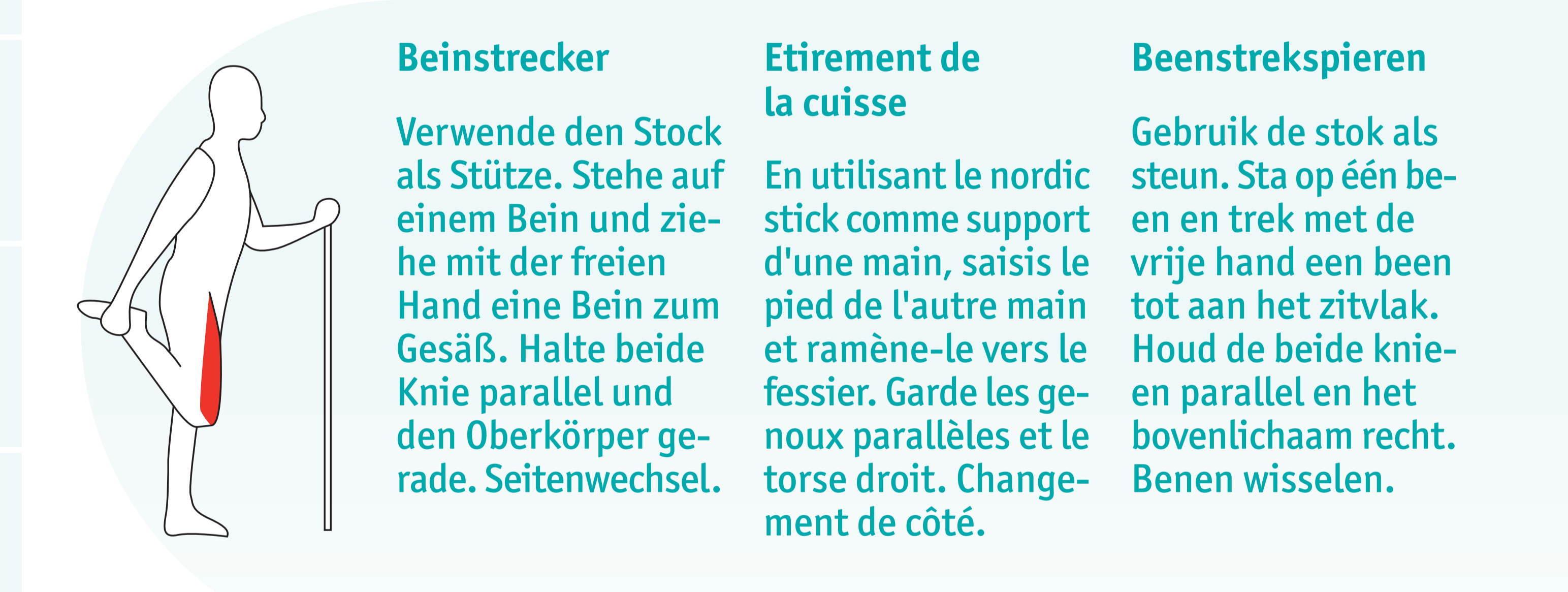
Stell den Stock vor dich und nütze ihn als Stütze. Das vordere Bein wird max. 90° angewinkelt, das hintere Bein wird im Ausfallschritt langsam gesenkt. Seitenwechsel.

Etirement de la cuisse

En utilisant le nordic stick comme support d'une main, saisis le pied de l'autre main et ramène-le vers le fessier. Garde les genoux parallèles et la torsion droite, changement de côté.

Zijdelingse spieren

Sta ontspannen op licht gespreide benen, hef de stok met uitgestrekte armen boven het hoofd, strek nu één arm loodrecht naar boven en buig langzaam zijdelings. Wisselen van zijde



Beinstrecker

Verwende den Stock als Stütze. Stehe auf einem Bein und ziehe mit der freien Hand eine Bein zum Gesäß. Halte beide Knie parallel und den Oberkörper gerade. Seitenwechsel.

Etirement de la cuisse

En utilisant le nordic stick comme support d'une main, saisis le pied de l'autre main et ramène-le vers le fessier. Garde les genoux parallèles et le torse droit. Changement de côté.

Beenstrekspiieren

Gebruik de stok als steun. Sta op één been en trek met de vrije hand een been tot aan het zitvlak. Houd de beide knieën parallel en het bovenlichaam recht. Benen wisselen.



Beinbeuger

Verwende den Stock als Stütze. Stell ein Bein nach vorne und den Fuß im 90° Winkel an den Stock. Geh mit dem hinteren Bein etwas in die Knie und senke das Gesäß nach unten. Seitenwechsel.

Flexion de la jambe

Flexion au niveau de la hanche Pose le bâton devant toi et utilise-le comme support. La jambe posée vers l'avant doit être pliée dans un angle de max. 90°, pose l'autre jambe vers l'arrière et la plie-la lentement. Changement de côté

Heupbuiging

Plaats de stok voor u en gebruik hem als steun. Vorm met het voorste been een hoek van 90°, het achterste been naar achter plaatsen en buigen door de knie. Wisselen.



Armstrecker

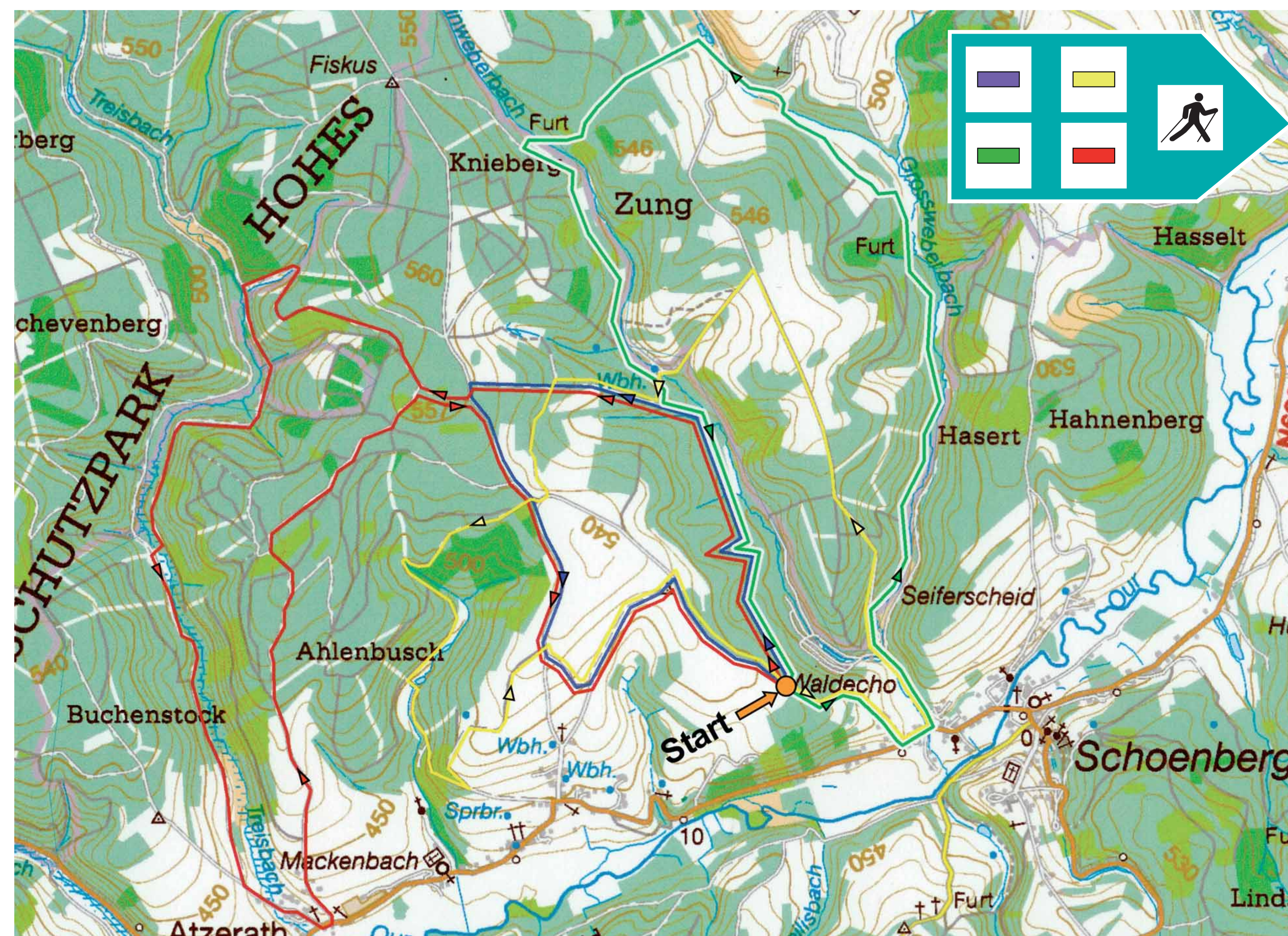
Halte den Stock senkrecht hinter deinem Rücken. Der Ellbogen der unteren Hand so nah wie möglich am Ohr, schiebe nun den Stock mit dem oberen Arm nach unten. Seitenwechsel.

Flexion de la jambe

En utilisant les sticks comme support, place une jambe vers l'avant et le pied dans un angle de 90° par rapport au bâton. Fais une flexion de genoux avec la jambe arrière tout en ramenant le fessier vers le bas. Changement de côté

Buigen van het been

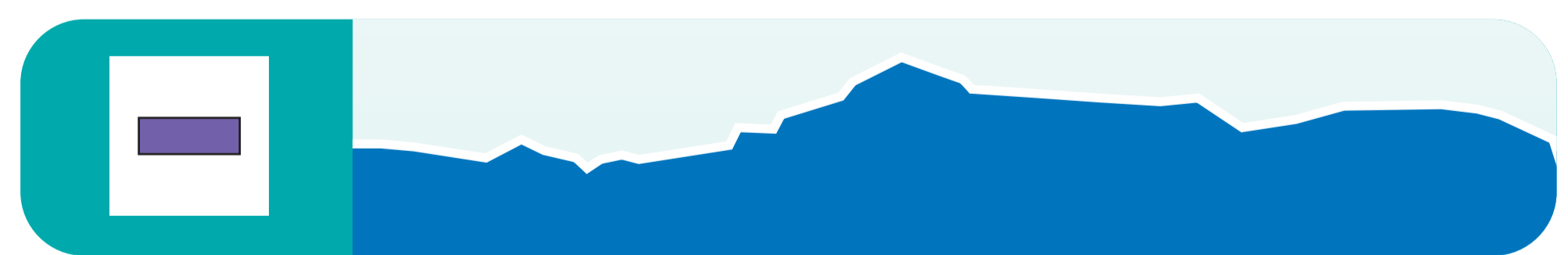
Bebruik de beide stokken als steun. Zet een been naar voren en maak met de voet een hoek van 90° tegen de stok. Buig met het achterste been een beetje door de knie en zak met het zitvlak naar onder. Benen wisselen



Eine Initiative des Verkehrsvereins Schönberg in Zusammenarbeit mit dem Verkehrsamt der Ostkantone und dem Forstamt St.Vith



5,3 km Leicht - Léger - Licht traject



8,3 km Leicht - Léger - Licht traject



9,4 km Schwer - Difficile - Zwaar traject



13,5 km Schwer - Difficile - Zwaar traject

