

Inhalt

Auf den Stock gekommen	8	Gute Kondition	24
Nordic Walking boomt	8	<i>Länger fit</i>	25
Bewegung für Millionen	8	<i>Der Stock macht's</i>	25
Wer hat's erfunden?	8	23 gute Gründe für Nordic Walking	26
Technik macht's möglich	8	Was Sie brauchen	27
Willkommen im Club!	9	Passende Stöcke	27
Der perfekte Sport	11	<i>Körpergröße x 0,66</i>	27
Viele gute Gründe	12	<i>Carbon, Glasfaser, Aluminium</i>	27
Nordic Walking macht Spaß	12	<i>Alles im Griff</i>	28
<i>Wind um die Nase</i>	12	<i>Gummikappe und Wechsellspitze</i>	28
<i>Kommunikativ anregend</i>	12	Zeigt her eure Füße ...	29
<i>Stress ade!</i>	13	<i>Ganz anders</i>	29
Für wen ist Nordic Walking geeignet?	14	<i>Tipps zum Kauf</i>	29
<i>Erfolge für Einsteiger</i>	14	Eine Pulsuhr ist nützlich	30
<i>Abwechslung für Fitness-Fans</i>	14	<i>Die Herzfrequenz messen</i>	30
<i>Dynamisch gemischt</i>	14	Gute Kleidung	30
<i>Training mit den Power-Stöcken</i>	14	<i>Aktive Fasern</i>	31
Nordic Walking ist gesund	16		
<i>Wenn Milchmädchen rechnen</i>	16		
<i>Verspannungen lösen</i>	17		
<i>Die Wirbelsäule stützen</i>	18		
<i>Frischer Atem</i>	18		
<i>Gesunde Knorpel und Knochen</i>	20		
<i>Abwehrstark und länger jung</i>	21		
Eine gute Figur	22		
<i>Aktiv ist besser</i>	22		
<i>Fett von innen saugen</i>	22		
<i>Die ideale Kombination</i>	24		

Inhalt

Die richtige Technik	33	Training wirkt	67
Schritt für Schritt	34	Belastung, Erholung, Fortschritt	67
Vom Walking zum		<i>Kraft aus dem Muskel</i>	67
Nordic Walking	34	<i>Ein lohnendes System</i>	68
Ein Grundkurs		<i>Positive Effekte</i>	69
in sieben Etappen	35	<i>Mehr Leistung</i>	70
1 Stöcke tragen	36	<i>Herz, Kreislauf, Atmung</i>	71
2 Stöcke schleifen	38	<i>Die Muskulatur</i>	72
3 Der erste Abdruck	40	<i>Knochen, Knorpel, Bänder, Sehnen</i>	73
4 Auf dem Catwalk	42	<i>Gesund und schlank</i>	74
5 Stöcke fassen	44	<i>Psyche und Wohlbefinden</i>	75
6 Fußarbeit I	46		
7 Fußarbeit II	48	Fit mit System	78
Fließende Bewegung	50	Viele Faktoren richtig eingesetzt	78
Mit den Stöcken ins Gelände	52	<i>Noch einmal: Belastung</i>	
Bergauf	52	<i>und Erholung</i>	79
Bergab	52	<i>Umfang und Intensität</i>	80
Doppelstockschub	53	<i>Herzschlag und Puls</i>	82
		<i>Die Herzfrequenz messen</i>	83
Gezieltes		<i>Herzfrequenz in Ruhe</i>	84
Fitness-Training	55	<i>Erholungsherzfrequenz</i>	85
		<i>Maximale Herzfrequenz</i>	85
Aufwärmen macht mobil	56	<i>Belastungsherzfrequenz</i>	86
Auf den Start kommt es an	56	<i>Die Lagerström-Formel</i>	86
Was ein Warm-up bringt	56	<i>Den Puls während</i>	
Leistung mit Laune	57	<i>der Belastung messen</i>	88
Aktiv und mobil	58	<i>Unterhaltung, Formel, Zone</i>	89
Mäßig, aber regelmäßig	64		
Zum Einstieg: langsam steigern	64		
Dreimal in der Woche	64		
Gute Unterhaltung	65		
Die richtige Einstiegsbelastung			
auf einen Blick	65		

Inhalt

	Dehnen entspannt	126
	Sanft und mit Gefühl	126
	Mehr Elastizität	126
	Ausreichend Zeit	127
	Von Fuß bis Kopf – das Dehnprogramm	128
Training in Zonen	90	
Messen statt schätzen	90	
<i>Die individuelle maximale</i> <i>Herzfrequenz messen</i>	91	
Zone 1: Leicht und locker	92	
Zone 2: Mäßige Belastung	93	
Zone 3: Schwungvoll bis zügig	95	
Zone 4: Intensiv bis volle Pulle	96	
Das Trainingshaus bauen	97	
Methoden und Trainingstipps	98	
Dauermethoden	98	
<i>Die Wechselmethode</i>	98	
<i>Das Fahrtspiel</i>	99	
Tipps für die Trainingspraxis	100	
<i>Wie oft in der Woche?</i>	102	
Kräftiger ist besser	104	
Wachsen am Widerstand	104	
Rundum stabil	104	
Langsam und konzentriert – das Kräftigungsprogramm	105	
Regeneration und Co.	122	
Entspannung, Erholung, Ernährung	122	
Verschiedene Zeiten der Regeneration	124	
	Sportliche Impulse	135
	Flott und knackig	136
	Mit den Power-Techniken unterwegs	136
	<i>Doppelter Stock im</i> <i>steilen Gelände</i>	137
	<i>Stempeln gehen</i>	137
	<i>Woggen, Joggen, Laufen</i>	138
	<i>Anfersen</i>	140
	<i>Skippings</i>	140
	<i>Hopserlauf und Hot Steps</i>	141
	<i>Schrittsprünge</i>	142
	<i>Skating-Sprünge</i>	143