

Inhalt

Auf den Stock gekommen		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 26
Technik macht's möglich	8	für Nordic Walking 26
Willkommen im Club!	9	
Der perfekte Sport		27
Viele gute Gründe		27
Nordic Walking macht Spaß	11	Passende Stöcke 27
<i>Wind um die Nase</i>		Körpergröße x 0,66 27
<i>Kommunikativ anregend</i>		<i>Carbon, Glasfaser, Aluminium</i> 27
<i>Stress ade!</i>		<i>Alles im Griff</i> 28
Für wen ist Nordic Walking geeignet?	12	<i>Gummikappe und Wechselspitze</i> 28
<i>Erfolge für Einsteiger</i>	12	Zeigt her eure Füße ... 29
<i>Abwechslung für Fitness-Fans</i>	12	<i>Ganz anders</i> 29
<i>Dynamisch gemischt</i>	12	<i>Tipps zum Kauf</i> 29
<i>Training mit den Power-Stöcken</i>	13	Eine Pulsuhr ist nützlich 30
Nordic Walking ist gesund	14	<i>Die Herzfrequenz messen</i> 30
<i>Wenn Milchmädchen rechnen</i>	14	Gute Kleidung 30
<i>Verspannungen lösen</i>	14	<i>Aktive Fasern</i> 31
<i>Die Wirbelsäule stützen</i>	14	
<i>Frischer Atem</i>	14	
<i>Gesunde Knorpel und Knochen</i>	16	
<i>Abwehrstark und länger jung</i>	16	
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 Nordic Walking	34	Kraft aus dem Muskel	67
Ein Grundkurs in sieben Etappen	35	Ein lohnendes System	68
1 Stöcke tragen	36	Positive Effekte	69
2 Stöcke schleifen	38	Mehr Leistung	70
3 Der erste Abdruck	40	Herz, Kreislauf, Atmung	71
4 Auf dem Catwalk	42	Die Muskulatur	72
5 Stöcke fassen	44	Knochen, Knorpel, Bänder, Sehnen	73
6 Fußarbeit I	46	Gesund und schlank	74
7 Fußarbeit II	48	Psyche und Wohlbefinden	75
Fließende Bewegung	50	Fit mit System	78
Mit den Stöcken ins Gelände	52	Viele Faktoren richtig eingesetzt	78
Bergauf	52	Noch einmal: Belastung	79
Bergab	52	und Erholung	79
Doppelstocksenschub	53	Umfang und Intensität	80
Gezieltes Fitness-Training	55	Herzschlag und Puls	82
Aufwärmen macht mobil	56	Die Herzfrequenz messen	83
Auf den Start kommt es an	56	Herzfrequenz in Ruhe	84
Was ein Warm-up bringt	56	Erholungsherzfrequenz	85
Leistung mit Laune	57	Maximale Herzfrequenz	85
Aktiv und mobil	58	Belastungsherzfrequenz	86
Mäßig, aber regelmäßig	64	Die Lagerström-Formel	86
Zum Einstieg: langsam steigern	64	Den Puls während	86
Dreimal in der Woche	64	der Belastung messen	88
Gute Unterhaltung	65	Unterhaltung, Formel, Zone	89
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 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
Sportliche Impulse	135
Flott und knackig	136
Mit den Power-Techniken unterwegs	136
<i>Doppelter Stock im steilen Gelände</i>	137
<i>Stempeln gehen</i>	137
<i>Woggen, Joggen, Laufen</i>	138
Anfersen	140
<i>Skippings</i>	140
<i>Hopserlauf und Hot Steps</i>	141
<i>Schrittsprünge</i>	142
<i>Skating-Sprünge</i>	143
Methoden und Trainingstipps	98
Dauermethoden	98
<i>Die Wechselmethode</i>	98
<i>Das Fahrspiel</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