

Inhalt

Der Spaß, am Stock zu gehen

Der leichte Einstieg in ein bewegtes Leben	05
Der Lohn der Überwindung	06
Die Fitness-Revolution	07
Die Vorteile von Nordic Walking auf einen Blick	07
15 positive Effekte für die Gesundheit	09
Nordic Walking will gelernt sein	13

Die Ausrüstung

Die Stöcke sind das wichtigste Handwerkszeug	15
Welches Material ist besonders empfehlenswert?	16
Die optimale Stocklänge	18
Nordic-Walking-Schuhe	19
Die Bekleidung	21
Die Pulsuhr – unverzichtbar	23
Hilfreiches Equipment	24

Das Training für Einsteiger

Gute Technik, besserer Erfolg	27
Der Grundschrift – so geht es richtig	30
Nordic Walking – leichter anfangen in vier Schritten	32
Die Trainingsgrundlagen	34
Training – wie oft und wie lange?	36
Die Motivation	38
Die persönliche Zielsetzung	39
Typische Fehler – und wie es richtig ist	40

Der Aufbau einer Trainingseinheit	41
Die Aufwärmübungen	42
Das Kräftigungstraining	46
Kräftigungsübungen mit Stöcken	48
Stretching mit Stöcken	52
Die richtige Technik im Gelände	56
Training für Fortgeschrittene	58

Die Trainingspläne

Worauf es in den ersten zwölf Wochen ankommt	61
Trainingspläne für zwölf Wochen	62
Trainingstagebuch für die nächsten Monate	74

Die Ernährung

Vernünftig und bewusst essen und trinken	79
Was Leistung liefert	80
Die positive Energiebilanz	82
Führen Sie ein Ernährungsprotokoll	84
Wie kann ich unkontrolliertes Essen zügeln?	84
Immer reichlich trinken	85
Die 7 Regeln für gesundes Gewichtsmanagement	87
Nützliche Web-Adressen	88
Über die Autoren	88
Impressum	89
Register	90