

Nordic-Walking, mehr als eine Trendsportart

Nordic-Walking Welle ist trendig und gut für Körper und Geist.

Vier Gründe warum Nordic-Walking gut tut:

- ✓ Nordic-Walking ist fast doppelt so effektiv wie normales Gehen ohne Stöcke. Durch den gezielten Stockeinsatz werden knapp 50 % mehr Kalorien verbrannt und mehr Sauerstoff verbraucht als beim Gehen ohne Stöcke. Dies ergaben zahlreiche Untersuchungen. Der Energieverbrauch beim Nordic-Walking liegt bei über 400 kcal je Stunde.
- ✓ Nordic-Walking verbessert die aerobe Ausdauer und steigert die Herz-Kreislaufleistung. Aerob bedeutet: im Sauerstoffüberschuss. Um durch sportliche Betätigung Fett zu verbrennen, braucht der Körper ausreichend Sauerstoff zur Energiegewinnung. Die richtige Herzfrequenz lässt sich durch eine Sportuhr mit Pulsmessung feststellen. Oder einfacher: Wenn Sie sich beim Nordic-Walking noch unterhalten können, also gleichmäßig und ruhig atmen, befinden Sie sich im aeroben Bereich.
- ✓ Durch das Gehen mit Stöcken wird der Bewegungsapparat entlastet, was besonders Personen mit Knie- oder Rückenproblemen zu gute kommt. Zudem wird durch den Stockeinsatz die Rücken- und Bauchmuskulatur bis zur Schulter- und Brustmuskulatur gekräftigt. Dies bewirkt eine aufrechte Körperhaltung und Bandscheibenentlastung.
- ✓ Nordic-Walking macht gute Laune! Nach rund 30 Minuten aerober Bewegung werden Glückshormone wie Serotonin und Endorphine im Körper ausgeschüttet. Diese Substanzen wirken entspannend und regen die Phantasie an.

Dreimal pro Woche eine Stunde Nordic-Walking beschert ein stressfreieres Leben und lässt Viren keine Chance.

Probieren Sie es aus, Ihr Körper und Ihre Psyche werden es Ihnen danken!

Ein Tipp:

Erfüllt der Nordic-Walking-Kurs einen entsprechenden Qualitätsstandard, können ihn die gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen - fragen Sie Ihre Krankenversicherung.

Ansprechpartner: Christiane Lacknermeier, Tel.: 0871/696-354, Fax: 0871/696-498, E-mail: LacknermeierC@landshut.lsv.de



Meinrad Fußeder

LBG NOS