

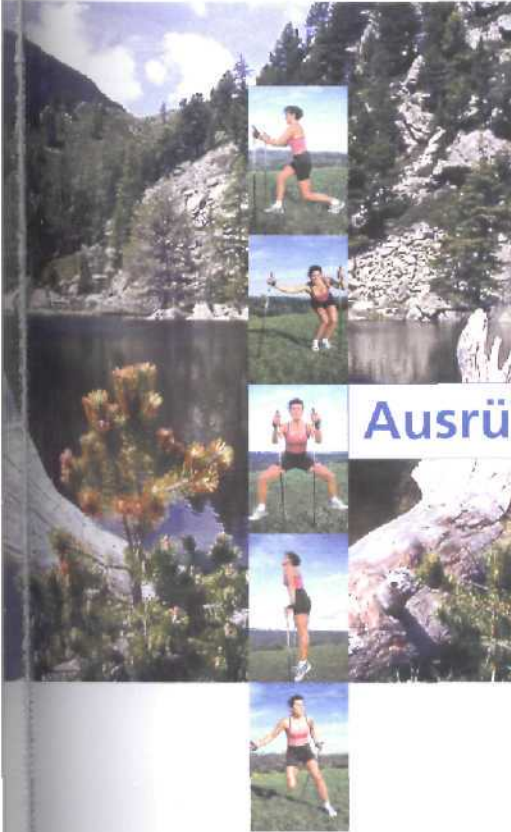
Kreuzriegler • Gollner • Fichtner

*Das ist*

# Nordic Walking



**Ausrüstung, Technik, Training**



URBAN & FISCHER

7916 42

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	5
Geleitwort .....	6
Die Autoren .....	8
Danksagung .....	10
Die Infotainment-Elemente des Buches .....	12
Bildnachweis .....	12

## Entwicklung und Geschichte des Nordic Walking 14



### Bewegung, Gesundheit und Nordic Walking 18

Der aufrechte Gang .....	19
Der Vogel fliegt, der Fisch schwimmt, der Mensch geht .....	20
Nutzen für die Gesundheit .....	22
Studien zum Nordic Walking .....	26
Sicherheit .....	28

### Die Nordic-Walking- Technik 30

Basics – die Grundtechnik .....	31
Korrektur der Hauptfehler .....	35
Nordic Walking für Fortgeschrittene .....	36



### Material und Aus- rüstung 38

Der Nordic-Walking-Stock .....	39
Funktionelle Bekleidung .....	41
Schuhe .....	43
Nützliche Accessoires .....	44

## Wie trainieren? 46

Training mit Herz und Hirn .....	47
Der richtige Puls .....	47
Wie messe ich meine Fitness? .....	50
Nordic Walking – der Fettkiller .....	53
So starten Sie richtig .....	55
Die Leistungsgruppen .....	57

## Nordic Walking Gyms 62

Warum Gymnastik? .....	63
Aufwärm- und Koordinations- übungen .....	66
Stretching .....	71
Kräftigung .....	76
Spiele .....	86

## Nordic-Walking- Cross-Training 88



Multifunktionales Training (MFT) .....	89
Masai-Barfuß-Technik (MBT) .....	92
Snow Walking .....	94
Nordic Blading .....	95
Nachwort .....	97
Stichwortverzeichnis .....	98