

blv fitness

Urs Gerig

Nordic Walking

blv

blv fitness – Ihr persönlicher Trainer

präsentiert Ihnen den aktuellen Fitness-Trend – prägnant vermittelt mit Insider-Wissen und Praxiserfahrung. Das leicht nachvollziehbare Training animiert zum Mitmachen und ist für jeden Fitness-Level geeignet.

Inhalt

Nordic Walking – das neue, sanfte Ganzkörpertraining	3	Geeignete Schuhe	18
Die Vorteile von Nordic Walking	3	Bekleidung	19
Die Technik	5	Das Training	20
Mit der richtigen Technik wirksam trainieren	6	Die richtige Trainingsintensität	21
Fitness-Walking	6	Maximale Herzfrequenz (MHF)	21
Vom Fitness-Walker zum Nordic Walker	7	Die Gesundheitszone	22
Alleer Anfang ist leicht!	9	Die Fettverbrennungszone	22
Die häufigsten Fehler und deren Korrektur	10	Die Fitnesszone	23
Die Ausrüstung	15	Elektronische Herzfrequenz-Messgeräte	23
Stöcke	16	Pulsmessung am Handgelenk und an der Halsschlagader	24
Eigenschaften eines Nordic-Walking-Stockes	16	Ihr Coach rät	24
Teleskopstöcke	17	Übungen zum Mobilisieren und Kräftigen	25
Die optimale Stocklänge	18	Übungen zum Dehnen	30
		So dehnen Sie richtig!	30
		Sprungtraining mit Stöcken	34