

NORDIC WALKING

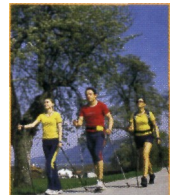
Johannes Roschinsky

Meyer & Meyer Verlag

you can

INHALT

VORWORT.....	8
I EINLEITUNG.....	10
Z WARUM GERADE NORDIC WALKING?.....	13
2.1 Vorteile des Nordic Walkings.....	14
2.2 Nordic Walking im Vergleich mit anderen Sportarten... ..	15
3 EFFEKTE DES NORDIC WALKINGS.....	19
3.1 Physische Effekte.....	20
3.2 Psychosoziale Effekte.....	29
*t DER NORDIC WALKING-STOCK.....	33
4.1 Karbon- oder Teleskopstock.....	34
4.2 Optimale Stocklänge.....	37
4.3 Griffschlaufensystem.....	39
4.4 Metallspitze und Gummipad.....	41
4.5 Die Wahl der richtigen Stöcke.....	41
5 DAS WEITERE EQUIPMENT.....	53
5.1 Schuhe.....	55
5.2 Funktionelle Sportbekleidung.....	61
5.3 Weitere Accessoires.....	67
6 DIE RICHTIGE TECHNIK.....	73
6.1 Diagonaler Bewegungsablauf.....	74
6.2 Die wesentlichen Bewegungsmerkmale.....	76
6.3 Das Bergauf- und Bergabgehen.....	76



7 DAS RICHTIGE TRAINING.....	81
7.1 Grundsätze beim Training.....	84
7.2 Vermeidung von typischen Drop-out-Fehlern.....	85
7.3 Trainingsmethoden.....	86
7.4 Dehnen.....	90
7.5 Warm-up.....	97
7.6 Cool down.....	99
7.7 Herzfrequenzzonen.....	102
7.8 Der optimale Trainingspuls.....	104
7.9 Herzfrequenzmessgeräte.....	106
8 NORDIC WALKING FÜR BESTIMMTE ZIELGRUPPEN.....	III
8.1 Personen mit Übergewicht.....	112
8.2 Sportanfänger und Wiedereinsteiger.....	114
8.3 Läufer.....	115
8.4 Personen mit orthopädischen Beschwerden.....	116
8.5 Diabetiker.....	117
8.6 Herzpatienten.....	120
8.7 Osteoporose.....	120
8.8 Senioren.....	121
8.9 Gestresste.....	123
9 (ROS)TRAINING NORDIC FITNESS.....	127
9.1 Nordic Fitness - Ganzkörpertraining für.....	129
Sommer und Winter	
9.2 Gründe für ein Nordic Fitness-Crosstraining.....	130
9.3 Nordic Blading.....	133
9.4 Nordic Skiing.....	147
9.5 Nordic Snowshoeing.....	1 51
ANHANG.....	158
1 Literatur.....	158
2 Links zum Nordic Walking.....	159
3 Fotonachweis.....	160

