



NORDIC WALKING – DAS ORIGINAL

Marko Kantaneva

MEYER & MEYER VERLAG



INHALT

| | |
|--|-----|
| Die effektivste Sportart der Welt – Nordic Walking | 7 |
| Aus welchem Grund habe ich dieses Buch geschrieben? | 15 |
| Verbreitung der Sportart Nordic Walking | 21 |
| Entstehungsgeschichte des Nordic Walkings | 25 |
| Gehen | 35 |
| Forschungsergebnisse zum Nordic Walking | 41 |
| Messung der Fitness beim Nordic Walking | 53 |
| Ausrüstung beim Nordic Walking | 59 |
| Nordic Walking – Technik | 67 |
| Workout mit den Stöcken | 85 |
| Ernährung und Flüssigkeitsverbrauch des Nordic Walkers | 103 |
| Trainingsplanung | 107 |
| Schlusswort | 121 |
| Literaturverzeichnis | 124 |