

Ulrich Pramann/Bernd Schäufler

**SCHLANK UND FIT MIT**  
***NORDIC***  
***WALKING***

- Technik und Ausrüstung
- Ernährung und Motivation
- Abnehmen mit Spaß

Mit einem Vorwort von  
Hartwig Gauder



# Inhalt



*Nordic Walking –  
Spaß und Fitness  
Schritt für Schritt.*

*Mit richtig guten Stöcken  
geht's besser!*



Vorwort von Hartwig Gauder, Olympiasieger im 50-km-Gehen .....	4
<b>Wie ich auf die Stöcke kam .....</b>	<b>6</b>
Es geht bestens! .....	7
<b>Fit auf die sanfte Tour .....</b>	<b>12</b>
Abgehoben .....	13
Was Nordic Walking ist .....	13
Was Nordic Walking für die Gesundheit bringt .....	21
<b>Die richtige Ausrüstung .....</b>	<b>30</b>
Das optimale Drunter und Drüber .....	31
Die Stöcke sind das A und O .....	31
Die idealen Schuhe .....	36
Gute Socken .....	39
Die Bekleidung .....	39
Handschuhe .....	40
Mütze, Kappe, Stirnband .....	41
Die Pulsuhr – eine lohnende Anschaffung .....	41
Nützliches Equipment .....	42

<b>Effektives Training</b> .....	<b>44</b>
Gehen Sie's an! .....	45
Das Herz – zuverlässiger Trainingspartner .....	45
Die Trainingszonen .....	47
Training – wie oft, wie lang? .....	48
Gesundheitsparameter .....	52
Die Motivation .....	54
Die richtige Nordic-Walking-Technik .....	57
Der Grundschrift .....	57
Richtig atmen .....	63
Der optimale Trainingsaufbau .....	63
Trainingspläne für die ersten 4 Wochen .....	72
Technik im Gelände .....	74
Training für Fortgeschrittene .....	75
Trainingspläne für Woche 5 bis 8 .....	78
<b>Die richtige Ernährung</b> .....	<b>80</b>
Risiko Übergewicht .....	81
Erfolgreich abnehmen .....	82
7 Regeln für dauerhaftes Abspecken .....	86
Der Flüssigkeitshaushalt .....	90
Die besten Lebensmittel für Nordic Walker .....	91
Register .....	94
Impressum und Bildnachweis .....	95



*Nordic Walking – auch ein Naturerlebnis.*

*Mit Nordic Walking und einem optimalen Speiseplan kriegen Sie Ihr Fett weg!*

