

Markus Hederer

Mit Nordic Fitness gesund durchs Jahr



Inhalt

Mit zwei Stöcken zum Allradantrieb	10
Nordic Fitness – der Gesundheitstrend	10
Zu jeder Jahreszeit	10
Bewegung für Millionen	10
Aus den Wäldern Finnlands?	10
Schlaufe mit System	11
Machen Sie mit!	11
Nordic Walking – der perfekte Sport	12
Was dafür spricht	14
Nordic Walking ist eine Freude	15
Draußen mittendrin	15
Gute Unterhaltung	15
Dem Stress keine Chance!	15
Jede Menge Möglichkeiten	16
Ideal für Einsteiger	16
Herausforderung für Fitness-Fans	16
Dynamik in gemischten Gruppen	16
Mehr Leistung, besseres Training	17
Nordic Walking ist gesund	17
Optimale Belastung	17
Verspannungen lösen	18
Die Wirbelsäule stützen	18
Luft in die Lungen	19
Für Knorpel und Knochen	20
Fit und gesund durchs Leben	21
Schöne Formen	21
Mehr Aktivität	21
Überflüssiges Körperfett abbauen	21
Beine und Arme ideal kombiniert	22
Fit durch Kondition	22
Länger leistungsfähig	23
Der Stock macht's	23
Welche Ausrüstung Sie brauchen	25
Stöcke, die zu Ihnen passen	26
Die beste Längenformel	26
Die Materialien: Carbon, Glasfaser, Aluminium	26
Griff und Schlaufe	26
Gummikappe und Wechsellspitze	27
Nordic-Walking-Schuhe?	27
Die andere Bewegung	27
Tipps zum Kauf	28
Mit der Pulsuhr zur richtigen Belastung	28





Die Herzfrequenz messen	28
Gute Kleidung.....	28
Atmungsaktive Gewebe	29
Die richtige Technik.....	30
Vom Walking zum Nordic Walking	31
Mit sieben Aufgaben zum Erfolg	31
1. Stöcke tragen	31
2. Stöcke schleifen.....	32
3. Erster Abdruck	33
4. Auf dem Catwalk.....	35
5. Stöcke fassen	36
6. Fußarbeit I.....	37
7. Fußarbeit II.....	38
Fließende Bewegung.....	39
Unterwegs im Gelände.....	40
Bergauf; Bergab	40
Doppelstockschub	41
Spezial: Bergwandern mit Stöcken.....	42
Nordic Wandern in der Höhe	44
Nordic Bergwandern.....	44
Die Grenzen sind fließend.....	44
Welche Ausrüstung Sie brauchen	45
Die Schuhe.....	46
Hose, Pullover, Jacke und Co.....	47
Ein herrliches Vergnügen	47
Gezieltes Fitnessstraining	48
Aufwärmen macht mobil.....	49
Sinnvolle Effekte.....	49
Locker losgehen.....	50
Gezielt in Schwung	50
Räkeln im Stand	50
Einrollen und aufrichten.....	51
Zur Seite neigen; Kanu fahren.....	52
Ausfallschritt; Füße und Knie kreisen.....	53
Die Beine schwingen; Dynamisch gehen	54
Zum Einstieg: mäßig, aber regelmäßig -	55
Dreimal in der Woche.....	55
Genug Luft für eine Unterhaltung.....	55
Die richtige Einstiegsbelastung auf einen Blick.....	57
Wie Training wirkt.....	58
Belastung, Erholung, Fortschritt.....	58
Kraft kommt aus dem Muskel.....	58

Wechsel mit System.....	59
Positive Wirkungen.....	59
Höhere Leistungsfähigkeit.....	60
Herz, Kreislauf, Atmung.....	60
Die Muskulatur.....	61
Knochen, Knorpel, Bänder, Sehnen.....	63
Gesund und schlank.....	63
Psyche und Wohlbefinden.....	64
Fit werden mit System.....	66
Belastung und Erholung.....	67
Umfang und Intensität.....	68
Herzschlag und Puls.....	69
Die Herzfrequenz messen; Herzfrequenz in Ruhe.....	70
Erholungsherzfrequenz; Maximale Herzfrequenz.....	71
Belastungsherzfrequenz.....	72
Die Lagerström-Formel.....	73
Den Puls während der Belastung messen.....	73
Unterhaltung, Formel, Zone.....	74
Training in Zonen.....	75
Die individuelle maximale Herzfrequenz messen.....	76
Zone 1: Leicht und locker.....	77
Zone 2: Mäßige Belastung.....	78
Zone 3: Schwungvoll bis zügig.....	79
Zone 4: Intensiv bis volle Pulle.....	80
Das Trainingshaus bauen.....	82
Training mit Dauermethoden.....	82
Die Wechselmethode.....	82
Das Fahrtspiel.....	83
Tipps für die Trainingspraxis.....	85
Wie oft in der Woche?.....	85
Kraft wächst durch Widerstand.....	87
Ein stützendes Muskelkorsett.....	87
Langsam und konzentriert.....	87
Ein Bein heranziehen.....	89
Ein Bein abspreizen.....	89
Den Rumpf neigen und ein Bein abspreizen.....	90
Die Hüfte strecken.....	90
Den Oberkörper einrollen.....	91
Beine und Arme heben.....	91
Den Rücken strecken I.....	92
Das Rüttelsieb.....	92
Den Rücken strecken II.....	93





Die Knie beugen in Schlußstellung	93
Die Knie beugen in Schrittstellung.....	94
Die Knie beugen einbeinig.....	94
Liegestütz auf Stöcken.....	95
Die Arme strecken I.....	95
Die Arme strecken II.....	96
Die Fersen heben beidbeinig	96
Die Fersen heben einbeinig.....	97
Entspannung, Erholung, Ernährung	98
Verschiedene Zeiten der Regeneration	99
Dehnen entspannt sanft und mit Gefühl	101
Mehr Elastizität.....	101
Ausreichend Zeit.....	102
Von Fuß bis Kopf – das Dehnprogramm	103
Äußere Wadenmuskulatur.....	103
Innere Wadenmuskulatur	103
Rückseite der Oberschenkel.....	104
Vorderseite der Oberschenkel	104
Hüftbeuger	105
Innenseite der Oberschenkel	105
Gesäß	106
Körperseite und Oberschenkel außen	106
Oberer und unterer Rücken.....	107
Brustmuskulatur.....	107
Brustmuskulatur und breiter Rückenmuskel.....	108
Oberarmstrecker.....	108
Hals seitlich	109
Sportlich, flott und knackig.....	110
Mit den Power-Techniken unterwegs.....	111
Doppelter Stock im steilen Gelände.....	111
Stempeln gehen.....	112
Woggen, Joggen, Laufen	112
Anfersen.....	112
Skippings.....	112
Hopserlauf und Hot Steps.....	112
Schrittsprünge.....	112
Skating-Sprünge	112
Nordic Winter Walking	112
Auf griffigem Schnee.....	112
Schneeschuhwandern – ein Naturerlebnis	112
Schön und gesund	112
Fitness-Fakten	112

Effektiv und sicher	125
Die richtige Ausrüstung.....	126
Schneeschuhe.....	128
Stöcke.....	129
Schuhe und Gamaschen	129
Bekleidung	130
Die richtige Technik.....	130
Bergauf, bergab.....	131
Gelegenheiten.....	132
Nordic Skiing.....	134
Nordic Cruising	136
Historisches.....	137
Entspannt und gemütlich - Cruising eben.....	137
Querfeldein und in der Loipe.....	138
Was Nordic Cruiser brauchen	139
Die Skier: kürzer und breiter.....	140
Die Schuhe: universell einsetzbar.....	140
Die Stöcke: ein Viertel weniger.....	140
Kleiner Grundkurs Nordic Cruising.....	142
Treten und Gehen	142
Abstoßen und Gleiten.....	143
Gleiten und Bremsen	144
Bergauf, bergab und um die Kurve.....	145
Backcountry – mit den Skiern auf Tour	147
Skilanglauf.....	148
Neues Material	149
Langlauf-Skitypen	149
Stöcke und Kleidung	150
Neue Techniken	150
Doppelstockschub mit Zwischenschritt.....	151
Grätenschritt.....	151
Skating.....	152
Schlittschuhschritt ohne Stockeinsatz.....	152
Eins-zwei-Schlittschuhschritt.....	152
Ein-eins-Schlittschuhschritt	153
Nordic Blading	154
Sicherheit geht vor!.....	156
Vom Kopf bis zu den Knien.....	157
Die Stöcke.....	158
Fahrvergnügen pur.....	158
Doppelstockschub	159
Eins-zwei und Eins-eins.....	160

