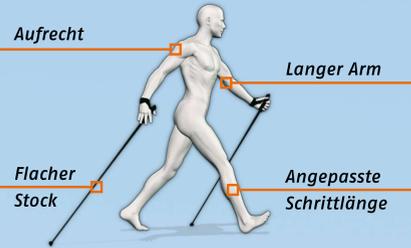




NORDIC WALKING PARK RUTESHEIM



NORDIC WALKING MIT DER ALFA-TECHNIK

Willkommen in unserem Nordic Walking Park. Um effektiv und schonend zu trainieren, folgen Sie bitte diesen Übungshinweisen. Wärmen Sie sich auf, bevor Sie sich auf eine der Routen begeben und vergessen Sie danach nicht das Dehnen. Die effektive Nordic ALFA Technik können Sie auf der TECHNIK-ROUTE (siehe Karte **TR**) in 7 Schritten methodisch erlernen.

AUFWÄRMEN (VOR DEM TRAINING)



DEHNEN (NACH DEM TRAINING)



So führen Sie das „Stockstretching“ (Dehnen mit Stöcken) korrekt durch:

Dehnen Sie bis Sie eine leichte Spannung in den Muskeln spüren. Halten Sie diese Dehnung für 10 Sek. Entspannen.

Dehnen Sie weitere 20 Sek. Entspannen. Nicht nachwippen. Sie sollten keinen Schmerz verspüren.

Lockern Sie die Dehnung, wenn Sie Schmerzen verspüren, sonst werden die Muskeln noch verspannter.

HERZFREQUENZGESTEUERTES TRAINING

Training bei einer Herzfrequenz von 50-60% Ihrer maximalen Herzfrequenz (220 minus Ihr Lebensalter) fördert die Stabilisierung der Gesundheit. Dabei handelt es sich um leichtes Training, das einen gesundheitlichen Nutzen bringt.

Wenn Sie die Herzfrequenz auf 60-70% Ihrer maximalen Herzfrequenz steigern, betreiben Sie ein Training zur Aktivierung des Fettstoffwechsels. Diese Herzfrequenz ist gut für die Fitness und fördert die Gewichtsreduktion.

Ein Training bei 70-85% Ihrer maximalen Herzfrequenz eignet sich zur Verbesserung der Fitness. Hier ist das Training schon anstrengender, aber es lohnt sich - vorausgesetzt, Sie haben Spaß daran.

Anaerobes Training, d.h. Training über 85% Ihrer maximalen Herzfrequenz führt zu einer Übersäuerung der Muskulatur, da dem Körper nicht mehr ausreichend Sauerstoff zur Verfügung steht. Deshalb ist anaerobes Training nur für wettbewerbspezifisches Training empfehlenswert.

Die nachfolgende Tabelle gibt eine nach Alter gestaffelte Übersicht über die 3 beschriebenen Herzfrequenz-Zielzonen. Sie hilft Ihnen, den richtigen Bereich für Ihre Zielsetzung zu ermitteln.

Messen Sie Ihre Herzfrequenz entweder indem Sie Ihren Puls fühlen und für 30 Sekunden mitzählen. Diesen Wert multiplizieren Sie mit 2. Genauer ist eine Messung mit dem Herzfrequenzmessgerät, das Ihre Herzfrequenz EKG-genau bestimmen kann.

Alter	Max. Herzfrequenz	stabile Gesundheit	aktiver Fettstoffwechsel	verbesserte Fitness
25	195	97-117	117-136	136-165
30	190	95-114	114-133	133-161
35	185	92-111	111-129	129-157
40	180	90-108	108-126	126-153
45	175	87-105	105-122	122-148
50	170	85-102	102-119	119-144
55	165	82-99	99-115	115-140
60	160	80-96	96-112	112-136
65	155	77-93	93-108	108-131

Alle Angaben sind Richtwerte. Bei gesundheitlichen Problemen oder Unsicherheit bitte einen Arzt konsultieren! Benutzung des Parks auf eigene Gefahr.

LEGENDE

In der Karte: Routenbeschaffenheit: Symbol auf Richtungs-Schild:



1 Torwald Runde **TR** 1,8 km

2 Rauher Wald Runde 4,8 km

3 Panorama Runde 8,9 km

ROUTENÜBERSICHT

