

INHALT

VORWORT	8
1 EINLEITUNG	10
2 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
4 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	111
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	CROSSTRAINING NORDIC FITNESS	127
9.1	Nordic Fitness – Ganzkörpertraining für Sommer und Winter.....	129
9.2	Gründe für ein Nordic Fitness-Crosstraining.....	130
9.3	Nordic Blading.....	133
9.4	Nordic Skiing.....	147
9.5	Nordic Snowshoeing.....	151
	ANHANG.....	158
1	Literatur.....	158
2	Links zum Nordic Walking.....	159
3	Fotonachweis.....	160