



NORDIC WALKING



SPADSÉIERWEEËR ZU SCHIEREN RANDONNÉES A SCHIEREN

NORDIC WALKING ist Walking mit speziellen Stöcken, das in Finnland als Sommertraining für Skilangläufer schon im Jahre 1939 entwickelt wurde. Es bringt eine bis zu 40% höhere Intensität als WALKING und beansprucht ungefähr 90% der gesamten Muskulatur. Gleichzeitig entlastet es den Bewegungsapparat bis zu 30% und eignet sich daher besonders als Training für Personen mit Knie- und Rückenproblemen.

LA MARCHÉ NORDIQUE fut développée en Finlande en 1939 comme moyen d'entraînement pour les skieurs de fond. Par rapport à la marche traditionnelle l'intensité est accrue de quelques 40% et pratiquement 90% des muscles du corps humain sont sollicités. Comme d'autre part le corps est soulagé de 30%, la marche nordique est une forme idéale d'entraînement pour les personnes qui ont des problèmes de dos ou de genou.

Positive Effekte

Man trainiert ca. 600 Muskeln, das sind etwa 90% der Gesamt-Körpermuskulatur (beim Walking sind es ca. 420, beim Jogging 240 Muskeln). Die durchschnittliche Herzfrequenz steigt um ca. 10 Schläge/Minute, d.h. der Kalorienverbrauch liegt 100 kcal mehr pro Stunde als beim Walking. Da wir uns auf die Stöcke regelrecht stützen können, werden die Gelenke sowie der Rücken noch mehr geschont als beim Walking. Steigungen sind leichter zu bewältigen. Besonders die Schulter- und Nackermuskulatur wird gelockert, die Arm-, Brust- und Rückenmuskulatur gestärkt.

Effets positifs

Quelques 600 muscles sont sollicités ce qui représente à peu près 90% des muscles du corps (comparé à 420 muscles lors de la marche traditionnelle et 240 lors de la course à pieds). La fréquence cardiaque monte de 10 pulsations/minute ce qui équivaut à dire qu'on utilise 100 kcal de plus par heure par rapport à la marche. Comme les bâtons servent de support, les articulations et le dos sont mieux ménagés que lors de la marche. Les montées se font plus aisément. Les muscles des épaules et du cou sont assouplis, ceux des bras, de la poitrine et du dos tonifiés.

Lauftechnik

- 1) Oberkörper ist leicht vor das Becken geneigt.
- 2) Rollert bei jedem Schritt gegen das Becken.
- 3) Arm gleitet am Becken vorbei, bei gleichzeitigem Öffnen der Hand.
- 4) Abrollphase über Vorderfuß / Fußaußenrand, Abdruck über Großzehen nach vorne.
- 5) Aufsetzen mit der Ferse, Fußspitze wird maximal angehoben.
- 6) Griff sitzt sicher in der Hand, Ellenbogen ist nur leicht gebeugt, Hand ist nicht höher als Daumenball, Stockensatz erfolgt in der Mitte der Schrittlänge.

La technique de la marche nordique

- 1) Votre torse dépasse légèrement votre bassin.
- 2) Avec chaque pas, il y a rotation contre le bassin.
- 3) Le bras glisse le long du bassin, est la main s'ouvre en même temps.
- 4) Votre pied se déroule par la partie avant le bord extérieur; vous vous appuyez en avant par le gros orteil.
- 5) Vous posez le talon en écartant au maximum la pointe du pied.
- 6) Vous tenez la poignée de manière fermée, le coude n'est que légèrement fléchi; votre main ne dépasse pas la hauteur de votre nombril. Vous posez le bâton au milieu de votre pas de marche.

Die richtigen Stöcke

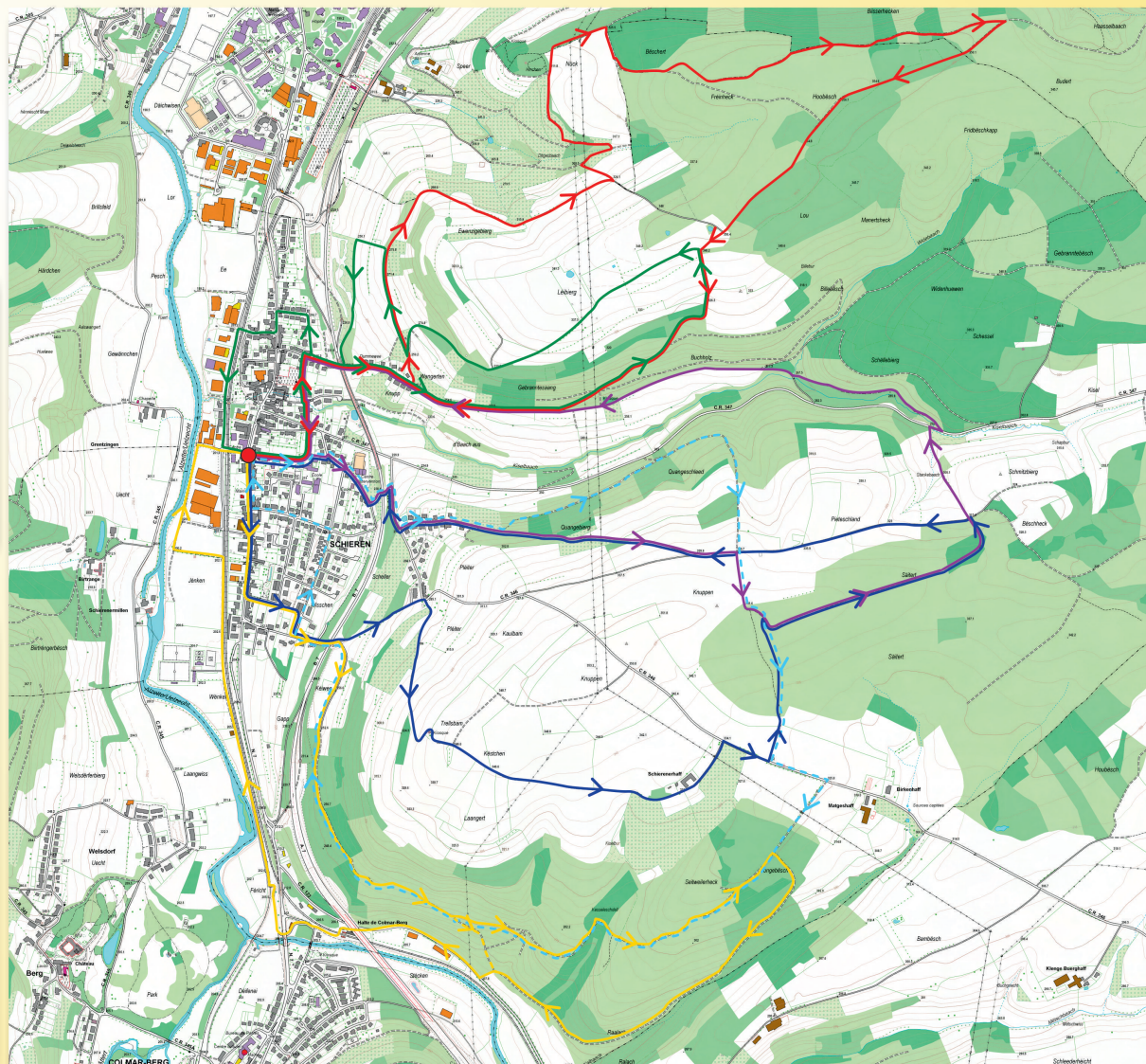
- gute Bodenhaltung durch knochenartige Spitzen
- legen Sie Wert auf leichte, stabile, schlagzäh und langlebige Verarbeitung

Les bons bâtons

- La bonne longueur des bâtons = Votre taille en cm x 0,66
- bonne adhérence à l'aide de pointes sous forme de couronne
- veiller à avoir une bonne qualité se distinguant par un matériel léger, solide, résistant et durable



Symbol	Weebeschröwing	Distanz	Topographie
Symbole	Description	Distance	Topographie
	Autopedestre aus dem Buch von Édilion Binsfeld 201 Rundwanderwege Kiercheplatz, laansch d'Kierch, Schleid, Seitert, Kessleschdel, Kéwee, Neie Wee	7,7 km	
	Kiercheplatz, laansch d'Kierch, Léiberg, enner Buchholz	5,4 km	
	Kiercheplatz, laansch d'Kierch, Schleid, Pëtscheland, alen Tipp, enner Buchholz	7,0 km	
	Kiercheplatz, rte de Luxembourg, cité Wieschen, Aussichtsturm, Seitert, Pëtscheland, Schleid	8,2 km	
	Kiercheplatz, laansch d'Kierch, Léiberg, Ewenzigeberg, Hinchen Nuck, Fréinheck, Hoobesch, Léiberg	9,4 km	
	Kiercheplatz, rte de Luxembourg, cité Wieschen, Kéwee, Colmar-Gare, Velopiste, Buchenallee (gelb gestrichelte Abkürzung)	5,3 km	
	Kiercheplatz, rte de Luxembourg, cité Wieschen, Kéwee, Kessleschdel, Raalach, Colmar-Gare iwwert d'Velopiste, Buchenallee	8,1 km	



Maß des Schaukastens: 1400 x 1000 mm

