

## *Auffrisch-Einheiten für Nordic Walker?*

NoWa-Technik auffrischen – da regt sich bei manchem das schlechte Gewissen ein wenig. Im letzten Newsletter hatten wir die häufige Meinung zitiert: „Ich walke doch schon seit Jahren, habe Freude dran – was soll ich schon falsch machen?“, sagen viele, wenn sie auf dieses Thema angesprochen werden.

### **Technik auffrischen**

Wir wollen damit niemandem zu nahe treten, aber es ist öfters zu beobachten, dass Nordic Walker im Laufe der Zeit die Lauftechnik nicht mehr so korrekt ausführen, wie sie es im Basiskursus gelernt haben. Gerade zum Ende einer Trainingseinheit lässt die Konzentration oft nach. So verschenkt man einen Teil der positiven Wirkungen auf Gesundheit, Beweglichkeit und Fitness.

Wir sprechen dieses Thema an, damit Sie vom Nordic Walken voll profitieren und jede Stunde, die Sie unterwegs sind, eine wertvolle Trainingseinheit ist.

#### Ihre Vorteile:

- + Technik verbessern
- + Training wird abwechslungsreicher
- + Übungen wieder lernen
- + neue Übungen erlernen
- + anspruchsvoller trainieren

### **Training abwechslungsreicher**

Auffrisch-Stunden beleben Ihr Training vielfältig. Sie nehmen fast vergessene Basis-Übungen in Ihr aktives Repertoire auf und lernen Neues kennen. So gestalten Sie Ihre Trainingseinheiten immer wieder neu. Dabei helfen auch anspruchsvollere Übungen, bei denen man schneller, bergauf, bergab und insgesamt intensiver unterwegs ist.

## Bewegungsabläufe optimieren

Hinzu kommt, dass die Sportwissenschaftler auch beim Nordic Walken „an den Stellschrauben drehen“. Sie fanden heraus, wie Bewegungsabläufe etwa bei der Armbewegung optimiert werden können. So ist aus Studien bekannt, dass die komplexe Schultermuskulatur das Schultergelenk für die Körperrotation besser öffnet, wenn der Daumen proniert, d.h. der Daumen also einwärts gedreht wird. So führt die Bewegung den Daumen dicht an der Aussenseite des Oberschenkels vorbei. Dabei zeigen der Handteller nach hinten und die Finger zu Boden.



So wird beim Schlaufenschub ein stärkere Druck ausgeübt. Wie bekannt ist, wird der Schub solange beibehalten, bis der Arm mit dem Stock eine gestreckte Linie bildet (siehe Foto links).

„Perfektion ist keine Kleinigkeit, aber mit allen Kleinigkeiten gelangt man zur Perfektion.“ (Zitat von?)

Aus sechs Jahren persönlicher Erfahrung berichtet ein Nordic Walking-Instructor aus dem Süden Hannovers über durchweg gute Erfahrungen mit Auffrisch-Einheiten. Wenn Teilnehmer nach dem Kurs z.B. allein oder mit der Nachbarin, Freundin selbstständig trainierten, schlichen sich oft Fehler ein. Darum führte er drei bis sechs Monaten nach Kursende eine Nachschulung durch, um die Technikenkenntnisse noch einmal zu überprüfen.

Der geschulte Trainerblick hilft, die Bewegungselemente der ALFA-Technik wieder klar und deutlich auszuführen.

Dets empfiehlt: Lassen Sie sich bei uns oder von einem qualifizierten Instructor beraten. Buchen Sie eventuell einen Refresher-Kurs. Fragen Sie Ihre Krankenkasse nach Nordic Walking Instrukturen. *Hinweis:* Dets führt selbst keine Nordic Walking-Kurse durch.

Aus unserer langjährigen Zusammenarbeit können wir etliche Trainer/Instructoren empfehlen.

Sie finden sie in unserem Newsletter 2:

[www.laufshop.de/uploads/media/Newsletter\\_2\\_01.pdf](http://www.laufshop.de/uploads/media/Newsletter_2_01.pdf)

Für Interessierte stellen wir eine „Übung des Monats“ und eine „Übung des Monats für Fortgeschritte“ auf unserer Homepage ein: [www.laufshop.de/index.php?id=25](http://www.laufshop.de/index.php?id=25)

Wer gerne mit anderen zusammen walken will, findet viele Nordic Walking Treffs in der Stadt und der Region Hannover unter

[www.laufshop.de/uploads/media/Nordic\\_Walking\\_Treffs\\_02.pdf](http://www.laufshop.de/uploads/media/Nordic_Walking_Treffs_02.pdf)