

ULRICH PRAMANN BERND SCHÄUFLE

NORDIC WALKING

für Einsteiger

südwest

Inhalt

Der Spaß, am Stock zu gehen

05

Der leichte Einstieg in ein bewegtes Leben

05

Der Lohn der Überwindung

06

Die Fitness-Revolution

07

Die Vorteile von Nordic Walking auf einen Blick

07

15 positive Effekte für die Gesundheit

09

Nordic Walking will gelernt sein

13

Die Ausrüstung

15

Die Stöcke sind das wichtigste Handwerkszeug

15

Welches Material ist besonders empfehlenswert?

16

Die optimale Stocklänge

18

Nordic-Walking-Schuhe

19

Die Bekleidung

21

Die Pulsuhr – unverzichtbar

23

Hilfreiches Equipment

24

Das Training für Einsteiger

27

Gute Technik, besserer Erfolg

27

Der Grundschrift – so geht es richtig

30

Nordic Walking – leichter anfangen in vier Schritten

32

Die Trainingsgrundlagen

34

Training – wie oft und wie lange?

36

Die Motivation

38

Die persönliche Zielsetzung

39

Typische Fehler – und wie es richtig ist

40



Der Aufbau einer Trainingseinheit	41
Die Aufwärmübungen	42
Das Kräftigungstraining	46
Kräftigungsübungen mit Stöcken	48
Stretching mit Stöcken	52
Die richtige Technik im Gelände	56
Training für Fortgeschrittene	58

→ Die Trainingspläne	61
Worauf es in den ersten zwölf Wochen ankommt	61
Trainingspläne für zwölf Wochen	62
Trainingstagebuch für die nächsten Monate	74

→ Die Ernährung	79
Vernünftig und bewusst essen und trinken	79
Was Leistung liefert	80
Die positive Energiebilanz	82
Führen Sie ein Ernährungsprotokoll	84
Wie kann ich unkontrolliertes Essen zügeln?	84
Immer reichlich trinken	85
Die 7 Regeln für gesundes Gewichtsmanagement	87

Nützliche Web-Adressen	88
Über die Autoren	88
Impressum	89
Register	90

