



## Nordic Walken: Der sanfte Sport

Was ursprünglich für das Sommertraining der Skiläufer konzipiert wurde, hat sich Schritt für Schritt zum absoluten Trendsport entwickelt. Seit 2000 haben bereits 2 Millionen Menschen in Deutschland Erfahrungen mit der über siebenzig Jahre alten aus Finnland stammenden Trainingsmethode gemacht, bei der schnelles, sportliches Gehen mit Skistöcken gemeint ist.

Ideal für die Gewichtsreduzierung und Herz- Kreislauftraining, liegen die Vorteile direkt auf – oder besser noch – in der Hand! Denn durch den Einsatz der Nordic Walking Stöcke verbraucht der Körper ca. 35 % mehr Kalorien als beim üblichen Walken und beansprucht immerhin 85 % seiner Muskulatur. Die Gelenke, insbesondere die Hüft-, Knie-, und Sprunggelenke, werden entlastet – damit ist Nordic Walken eine gesunde Alternative oder Ergänzung zum Joggen und bestens geeignet für Übergewichtige. Zusätzlich trainiert und stabilisiert diese sanfte Sportart den gesamten Haltungs- und Bewegungsapparat. Nordic Walken in freier Natur steigert die Sauerstoffversorgung des gesamten Organismus, verzögert so die Zellalterung und fördert den Abbau von Stresshormonen.

Bevor Sie sich allerdings auf den Weg machen, ob im Tiergarten, Volkspark, Grunewald oder Schlachtensee, sollten Sie folgendes beachten: Nordic-Walking-Stöcke müssen exakt auf die Körpergröße abgestimmt sein. Dabei gilt: Körpergröße in cm x 0,68 = Stocklänge. Ein hoher Carbonanteil sichert die guten Dämpfungseigenschaften und diese Qualität hat ihren Preis. Für gute Stöcke zahlt man in Sportgeschäften von 70 bis 80 Euro. Lassen Sie sich unbedingt eine fachliche Einweisung zum Gebrauch des Sportgerätes geben und erlernen Sie am besten die korrekten Bewegungsabläufe durch einen Nordic-Walking-Instructor oder Personal Trainer, denn nur so vermeiden Sie Fehlbelastungen oder mangelnde Intensität. Merke: Nordic Walken ist kein Spaziergehen mit Stöcken... Viel Spaß!



Gussmann`s Personal Training:

Terminvereinbarung mit Alain Gussmann mobil unter (0171) 270 69 99, Ilka Rieck mobil unter (0163) 834 12 37 und Oliver Stolz mobil unter (0176) 22 28 31 59

Weitere Infos unter [www.gussmanns.de](http://www.gussmanns.de), [www.fitcom.de](http://www.fitcom.de), [gussmanns@gmx.de](mailto:gussmanns@gmx.de)

