

GESUNDHEITSAASPEKTE

NORDIC WALKING FÜR AUSDAUER, KRAFT, BEWEGLICHKEIT UND KOORDINATION

- Nordic Walking ist effektiver als Walking ohne Stöcke
- Nordic Walking als „Fettabbauemaschine“: durch den Einsatz nahezu der gesamten Muskulatur werden viele Kalorien verbrannt
- Nordic Walking steigert durch aktiven Einsatz der Atemhilfsmuskulatur die Sauerstoffzufuhr
- Nordic Walking löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich
- Nordic Walking verzögert den Alterungsprozess
- Nordic Walking fördert den Abbau von Stresshormonen
- Nordic Walking ökonomisiert die Herzarbeit
- Nordic Walking stärkt das Immunsystem
- Nordic Walking „entschlüsselt“

(Quelle: Studie des Cooper Institutes, Bereich Sportmedizin, Halmann, Hellinger, Schatzlauer 2002)

Weitere Informationen auch im Internet

www.dnv-online.de



KOMPETENZ IN TECHNIK & METHODIK

Aus der Praxis für die Praxis. Nach diesem Leitgedanken hat der DNV als erster Verband mit den 7 Steps eine wegweisende Methodik zur Vermittlung der Nordic Walking Technik entwickelt.

Nur mit optimaler Technik, der DNV NORDIC ALFA TECHNIK, wird aus „Gehen mit Stöcken“ Nordic Walking. Das Wissen und die Erfahrung aus über 8000 Ausbildungen liefern uns dabei das Fundament.

Alle DNV-Ausbilder sind professionell in den Bereichen Gesundheitsförderung und Prävention tätig. Zu den vertretenen Berufsgruppen gehören u.a. Mediziner, Ernährungswissenschaftler und -berater, Diplomsporthlehrer, Physiotherapeuten, Sporttherapeuten und Sportwissenschaftler.

Ihr DNV Instruktor



copyright DNV e.V. www.dnv-online.de - design: www.chiappo.de

NORDIC WALKING

mit Ihrem DNV Instruktor



Nordic ALFA-Technik:

- Sie ist natürlich
- Sie ist einfach zu vermitteln
- Sie ist wissenschaftlich fundiert
- Sie ist gesundheitsorientiert und attraktiv

Aufrechte Körperhaltung

- hoher Brustkorb
- Stabilisierung der Körpermitze



Angepasste Schrittlänge
 - an die Schrittlänge angepasst

Loslassen

- während der Schwungphase
- Hand höher dem Körper



Greifen des Stockes

- während der Schwungphase
- beim Stockkontakt



Langer Arm

- raumgreifende Armbewegung



Rotation der Schulterachse gegen die Beckenachse

Flacher Stock

- Stockspitze unter dem Körperanzwärtspunkt
- im Tackeln Winkel (ca. 60°) einsetzen

Aktive Fußarbeit

- Abrollen über den ganzen Fuß
- von Ferse über äußeren Mittelfuß zum Großzehendallein

DNV NORDIC ALFA TECHNIK

- A urrechte Körperhaltung
- L anger Arm
- F lacher Stock
- A ngepasste Schrittlänge

DIE „7-STEPS“ LERNMETHODE

- Step 1: Kennenlernen
- Step 2: Erste Erfahrungen
- Step 3: Greifen und loslassen
- Step 4: Aufziehen
- Step 5: Bewegungsspielform
- Step 6: Aktive Fußarbeit
- Step 7: Varianten & ALFA Technik