Ein Sport für alle

Faustregel:

Jeder, der laut seines Arztes gehen darf, kann auch Nordic walken.

Sich in freier Natur im Einklang mit seinem Körper zu bewegen, bringt nicht nur Spaß, sondern auch viele zusätzliche gesundheitliche Vorteile.

Gesundheitliche Aspekte des Nordic Walkings bei regelmäßigem Training:

Gewichtsmanagement:

- **Erhöhung des Kalorienverbrauches gegenüber dem normalen Gehen um 20-35 %.**
  Chance zur Gewichtsreduktion, infolge dessen Entlastung der Gelenke

Herzkreislauf-System:

- Verbesserung der aeroben Ausdauer
- Verbesserung der Blutflusseigenschaften
- **Blutdruckregulierung**
- Positiver Einfluss auf venöse und arterielle Erkrankungen

Atmung:

- Verbesserte Sauerstoffversorgung des Organismus

Stoffwechsel:

Aktivierung aller Stoffwechselprozesse, zum Beispiel

- Senkung erhöhter **Blutfettwerte**
- Senkung erhöhter **Blutzuckerwerte**
- positive Beeinflussung des **Gehirnstoffwechsels**

Psyche:

- Steigerung des allgemeinen subjektiven **Wohlbefindens**
- **Stimmungsaufhellung** durch das natürliche Licht
- Schnelle Erfolgserlebnisse durch relativ leichte Technik (vor allem bei Anfängern, Soft- Technik)
- **Gemeinsam aktiv sein** (Nordic Walking kann durch angepasste Technik vom Anfänger bis zum

Fortgeschrittenen gemeinsam ausgeübt werden)

Quelle: Schulungsmappe DSV (Deutscher Skiverband), 2010