

## Nordic Walking als Ausgleich zum Arbeitsplatz

Unter dem Begriff Nordic Walking versteht man aktives Gehen mit speziellen Stöcken, die den gesamten Oberkörper in die Bewegung mit einbeziehen. Dadurch wird ein schonendes aber trotzdem wirkungsvolles Ganzkörpertraining ermöglicht.

Nordic Walking hat sich mit der Zeit zu einem beliebten Breitensport entwickelt und bietet aktiven Personen ein Ganzjahresgesundheitskonzept, um sich auf leicht erlernbare und vergnügliche Art gesund und fit zu halten. Diese Sportart ist gleichzeitig eine Ausdauer- und Präventivsportart und kann daher als idealer Gesundheitssport gesehen werden. Durch den Einsatz der Stöcke kommt es zu einer intensiven Entlastung der Gelenke und der Wirbelsäule. Ebenso werden die Arme und Schultern gekräftigt und dabei lästige Schulter- und Nackenverspannungen gelöst. Durch den gleichzeitigen Einsatz von Armen, Beinen und Stöcken werden auch koordinative Fähigkeiten trainiert.

Nordic Walking ist ausgleichend und stressabbauend. So wie bei anderen Ausdauersportarten werden nach ca. 30 min. Bewegung im aeroben Bereich körpereigene Substanzen (Glückshormone) wie Serotonin und Endorphine ausgeschüttet. Diese Stoffe wirken entspannend und regen Phantasie und Kreativität an. Damit stellt Nordic Walking einen idealen Ausgleich zum Arbeitsplatz dar, der zunehmend von Einseitigkeit, Mangel an Bewegung und erhöhter Stressbelastung geprägt ist. Um diese positiven gesundheitlichen Wirkungen auf den Körper zu erzielen, sollte 2-3 mal pro Woche je eine Stunde trainiert werden.



## Nordic Walking ...

- löst Muskel und Nackenverspannungen
- Abbau von Stresshormonen; ausgleichend (Stressabbau, Spaß)
- risikoloser Ausgleich zum Arbeitsplatz
- wirkt durchblutungsfördernd
- mehr Lebensqualität durch intensive Körperwahrnehmung
- trainiert aerobe Ausdauer; kräftigt gleichzeitig die Oberkörpermuskulatur
- bis zu 55% effektivere Fettverbrennung als beim Gehen
- gesamte Körper wird durch den Einsatz der Stöcke trainiert
- stärkt das Immunsystem
- sanfter Ausdauersport
- verringerte Thromboseneigung, Vorbeugung vor Krampfadern und Stauungsbeschwerden
- reguliert Blutdruck, Cholesterin und Körperfett
- zu jeder Jahreszeit durchführbar
- leicht und schnell zu erlernen