Kursmanual Nordic Walking

Teilnehmerunterlagen

Informationsblatt 1

Die Walkingausrüstung

Die richtige Kleidung: Walking ist eine Sportart, die keine großen Investitionen in die Ausrüstung erforderlich macht. Zu Beginn reicht es aus, bequeme und luftige Kleidung zu tragen. Wichtig ist, dass Sie sich nicht zu warm anziehen. Dicke Kleidung führt leicht zu einem Hitzestau und damit zu einem rapiden Leistungsabfall. Empfehlenswert ist es, die Kleidung nach dem altbekannten "Zwiebelprinzip" übereinander zu schichten, z. B.: T-Shirt, Sweatshirt, Jacke. Dann ist es möglich, während des Trainings ein oder mehrere Kleidungsstücke umzubinden und diese nach dem Training wieder anzuziehen. Auf diese Weise lassen sich Erkältungen vermeiden.

Wer regelmäßig bei jedem Wetter walken möchte, sollte sich Kleidung aus atmungsaktivem Material zulegen. Insbesondere ein atmungsaktives Unterhemd ist zu jeder Jahreszeit empfehlen. Die atmungsaktiven Materialien, z. B. Drylite, Coolmax oder andere hochwertige Synthetikfasern, nehmen die Feuchtigkeit der Haut auf und geben sie nach außen an die oberen Textilschichten ab. Auch bei der Regenjacke sollte auf atmungsaktives und natürlich zugleich wasserabweisendes Material geachtet werden. Eine "billige" Regenhaut schützt zwar vor dem Eindringen des Wassers, hat aber zugleich den Effekt, dass man vom eigenen Schweiß durchnässt wird. Empfehlenswert ist in jedem Fall eine Jacke aus Gore-Tex-Material, die einen hohen Tragekomfort hat und sehr haltbar ist.

Bei Sonne und auch bei Regen empfiehlt sich eine Schirmmütze. Bei Minusgraden sollten Sie ein Stirnband oder eine Mütze tragen, da die meiste Körperwärme über den Kopf abgegeben wird. Auch an dünne Handschuhe sollten Sie denken. Empfehlenswert sind z. B. dünne Baumwoll- oder Fleece- Handschuhe oder die Innenhandschuhe von dicken Skihandschuhen.

Tipps für die Walkingbekleidung

1. Ziehen Sie sich lieber etwas "zu kühl" an, um während des Trainings einen Hitzestau zu vermeiden.

2. Ziehen Sie nach dem "Zwiebelprinzip" mehrere Kleidungsstücke übereinander an.

3. Vorteilhaft ist Kleidung aus atmungsaktivem und wasserabweisendem Material.

4. Tragen Sie ein Unterhemd (möglichst atmungsaktive Funktionsunterwäsche).

5. Bei Regen empfiehlt sich ebenfalls eine atmungsaktive Regenjacke.

6. Bei Sonne oder Regen kann eine Schirmmütze sinnvoll sein.

7. Tragen Sie bei Minusgraden dünne Handschuhe und eine Mütze.

Der richtige Schuh: Der richtige Walkingschuh ist das wichtigste Kleidungsstück beim Walking. Auf der einen Seite stabilisiert und führt er den Fuß. Auf der anderen Seite dämpft er den Aufprall optimal und reduziert damit die Belastung für die Gelenke. Dennoch sollte die Sohle so flexibel sein, dass sich der Fuß gut abrollen lässt und nicht en bloc nach unten fällt, wie es bei starren Sohlen mit einem extremen Dämpfungssystem der Fall ist. Außerdem mindert ein Walkingschuh durch sein griffiges Profil die Ausrutschgefahr. Mit dem richtigen Schuh können somit Schäden an Gelenken und Bändern verhindert und die Unfallgefahr reduziert werden.

Besonders gut geeignet sind spezielle Walkingschuhe. Es gibt sie von verschiedenen Firmen (Preis zwischen 80 Euro bis 110 Euro). Der klassische Walkingschuh zeichnet sich durch das Obermaterial Vollleder aus und besitzt ein auf die Walkingbelastung abgestimmte Dämpfungssystem. Darüber hinaus eignen sich aber auch Lauf- bzw. Joggingschuhe für das Walking. Das luftdurchlässige Obermaterial der Joggingschuhe macht sich insbesondere beim Walken bei warmer Witterung und forciertem Walken positiv bemerkbar. Beim Schuhkauf sollte man sich Zeit nehmen und stets in ein Fachgeschäft gehen. Wichtig ist es, den Schuh an die persönliche Fußform anzupassen.
Man sollte den Schuh stets eine Nummer zu groß kaufen. Beim Walking erwärmen sich die Füße und dehnen sich aus. Vorher gut passende Schuhe werden dann schnell zu eng. Die Folge sind Druckstellen und schmerzhafte Blasen.

Tipps zum Schuhkauf

1. Nehmen Sie sich für den Kauf Zeit.

2. Lassen Sie sich in einem Fachgeschäft beraten.

3. Lassen Sie bei Bedarf den Schuh an Ihre persönliche Fußform anpassen.

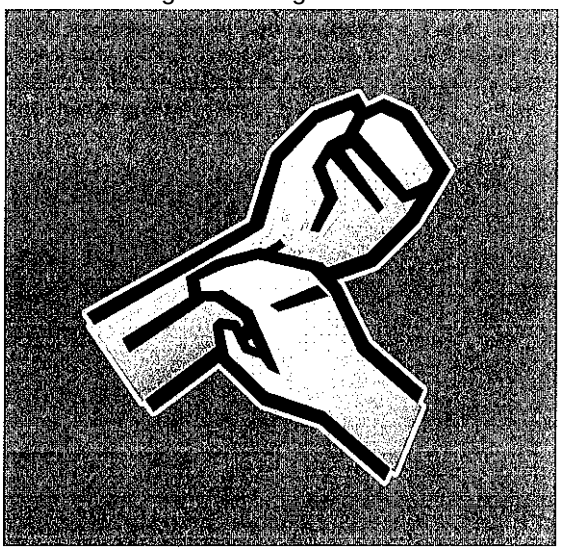
4. Kaufen Sie den Schuh eine Nummer zu groß.

5. Wählen Sie ein Schuh mit einem entsprechenden Dämpfungssystem.

Informationsblatt 2

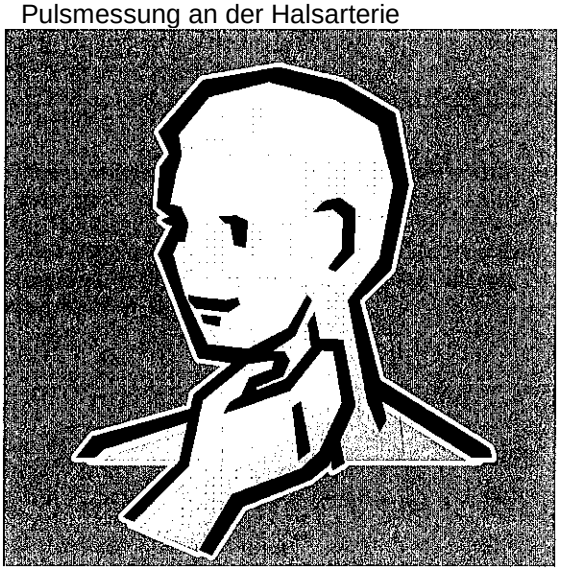
Wie messe ich meinen Puls?

Pulsmessung am Handgelenk



Erfühlen Sie Ihren Puls am Handgelenk, indem Sie Zeige-, Mittel- und Ringfinger der einen Hand leicht auf die Handgelenkinnenseite unterhalb des Daumens der anderen Hand drücken
.

Pulsmessung an der Halsarterie



Sie können Ihren Puls aber auch an der Halsarterie messen. Hierbei wird ebenfalls durch leichten Druck mit Zeige-, Mittel- und Ringfinger der Puls gefühlt.

Wie wird der Puls gemessen?

Dazu brauchen Sie eine Uhr mit Sekundenzeiger. Wählen Sie eine der genannten Messmethoden aus. Zählen Sie die Anzahl der Pulsschläge in 15 Sekunden und multiplizieren Sie diesen Wert mit dem Faktor 4. So erhalten Sie die Anzahl der Herzschläge pro Minute.

Der Ruhepuls

Der sogenannte Ruhepuls ist ein einfaches Kriterium das momentane Fitness-Niveau festzustellen. Die Pulshöhe kann aber auch ein mögliches erstes Anzeichen für eine kommende Infektion sein. Ein Ruhepuls von 50-60 Schlägen/Min. deutet auf eine recht gute Fitness hin.

Einen Ruhepuls von > 80 Schläge/Min. sollte man zum Anlass nehmen, einen Arzt aufzusuchen. Möglicherweise liegt auch ein versteckter Infekt vor, was bedeutet, dass Sie erst nach Normalisierung des Ruhepulses und Gesundung am Walking teilnehmen sollten.

Gemessen wird der Ruhepuls jeweils morgens nach dem Aufwachen. Man bleibt in der Horizontalen liegen, zählt 15 Sekunden den Puls am Handgelenk und multipliziert diesen Wert mit vier.

Achtung!

Wenn Sie Ihren Puls nach einer sportlichen Belastung messen wollen, so zählen Sie die Schläge 10 Sekunden unmittelbar nach der Belastung und multiplizieren den Wert mit 6.

Sie werden feststellen, dass Sie auf höhere Pulswerte kommen, als wenn Sie die Schläge mit einer Dauer von 15 Sekunden gemessen hätten. Das liegt daran, dass sich die Pulsfrequenz nach Abschluss der Belastung sofort absenkt. Durch die kürzere Messzeit von 10 Sekunden lässt sich die Belastung genauer bestimmen.

Informationsblatt 3

Die Ruhepulskarte

Hausaufgabe

Bitte notieren Sie in den nächsten 7 Tagen Ihren Ruhepuls an mindestens 3 Tagen und tragen die Werte in die Pulstabelle ein. Bitte bringen Sie die Pulskarte zur nächsten Kurseinheit mit.

Name: _____

Alter: _____ Jahre

Tag und Datum	Herzschläge in 15 Sekunden	Herzschläge in der Minute (Ruhepuls)
Montag, den	x 4 =	
Dienstag, den	x 4 =	
Mittwoch, den	x 4 =	
Donnerstag, den	x 4 =	
Freitag, den	x 4 =	
Samstag, den	x 4 =	
Sonntag, den	x 4 =	
Mittelwert des Ruhepulses		

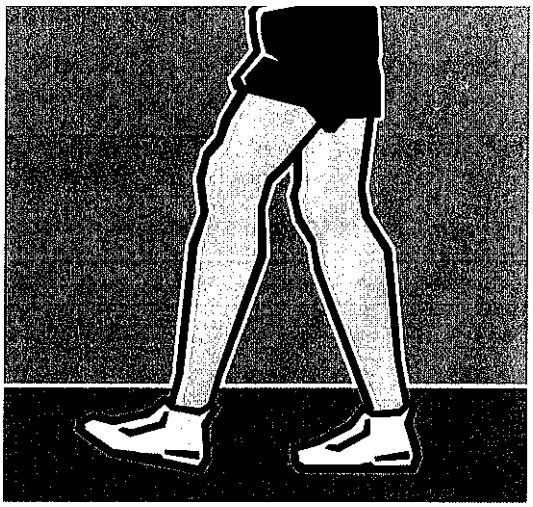
Bitte messen Sie Ihren Ruhepuls jeweils morgens nach dem Aufwachen. Bleiben Sie dafür in der Horizontalen liegen, zählen Sie 15 Sekunden Ihren Puls am Handgelenk. Tragen Sie Ihre Pulsfrequenz in die Tabelle ein und multiplizieren diesen Wert mit vier.

Informationsblatt 4

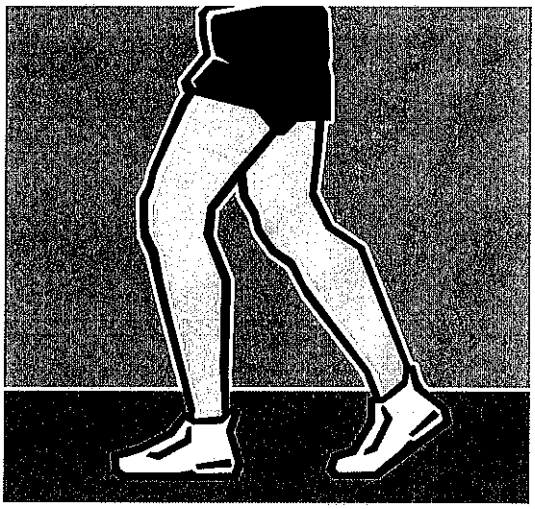
Die 10 Punkte der Walkingtechnik

1. Starten Sie zu Beginn mit einem gemäßigten Tempo.

2. Setzen Sie die Fersen bei leicht gebeugten Knien flächig auf.

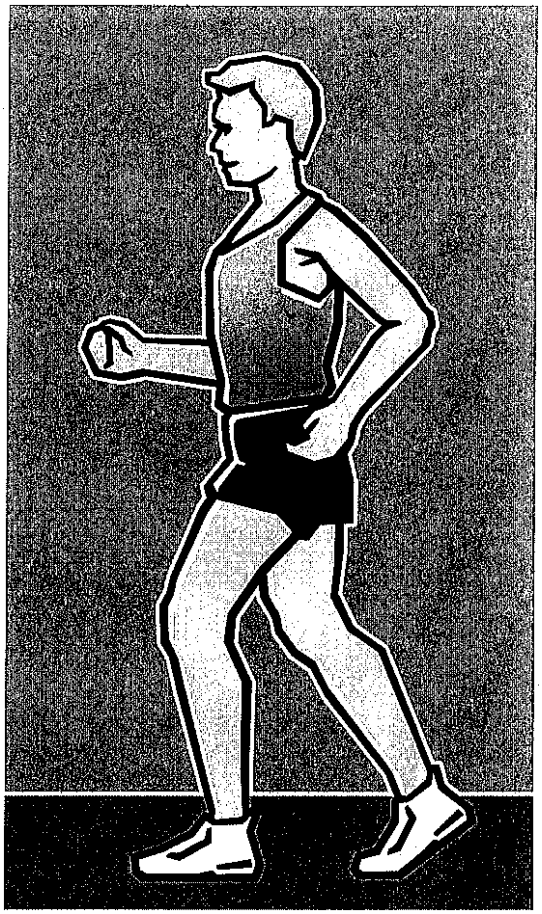


3. Rollen Sie die Füße aktiv über die ganze Fußsohle ab.



4. Setzen Sie die Fußspitzen in Gehrichtung auf.

5. Schwingen Sie die Arme gegengleich mit.



6. Winkeln Sie die Arme an und schwingen Sie seitlich neben dem Körper mit.

7. Lassen Sie die Arme beim Vorwärts- und Rückwärtsschwingen 90-110 Grad gebeugt.

8. Schwingen Sie die Schultern locker mit.

9. Heben Sie das Brustbein an.

10. Richten Sie den Blick ca. 5 – 10 m nach vorne.

Informationsblatt 5

Der Risikocheck

Der Risiko-Check vor dem Walkingtest:

1. Sind Sie herzkrank oder haben Sie einen hohen Blutdruck?
2. Haben Sie Gelenkschmerzen oder Arthrose?
3. waren Sie in den letzten 6 Monaten ernsthaft krank?
4. Sind Sie zur Zeit krank oder fühlen Sie sich unwohl?
5. Nehmen Sie herzfrequenzsenkende Medikamente, z.B. Beta-Blocker?

Falls Sie eine der fünf aufgeführten Fragen mit JA beantworten, sollten Sie vor der Testdurchführung einen Arzt um Zustimmung bitten.

Informationsblatt 6/1

Bewertungstabellen zum Walkingtest

Der Walkingtest

Mit dem Walking-Test können Sie Ihr allgemeines Fitnessniveau bestimmen, sich einem vorgegebenen Walking-Programm zuordnen oder Ihr eigenes Walking-Training planen. Die Dokumentation der Testdaten lässt Aussagen zum individuellen Leistungsverlauf zu

Klären Sie erst gesundheitliche Risiken ab, bevor Sie den Walking-Test machen. Beim Walking-Test müssen Sie 2 km so schnell wie möglich in der Walking-Technik zurücklegen. Die Durchschnittszeiten für 40-jährige Männer liegen zwischen 14:45 und 16:15 Min., für 40-jährige Frauen zwischen 16:15 und 17:45 Min. Weitere Zeiten entnehmen Sie bitte der Bewertungstabelle.

Erläuterungen zur Bewertungstabelle .

Die in Frauen und Männer getrennten Gehzeiten sind so zu handhaben, dass für jede Altersgruppe je drei Gehzeiten bzw. -Intervalle angegeben sind. In der Mitte stehen die Zeiten, die von den Testpersonen durchschnittlich erzielt wurden, links davon die eher unterdurchschnittlichen, rechts die eher überdurchschnittlichen Ergebnisse. Anhand der Tabelle ist eine erste Einschätzung der Leistungsfähigkeit möglich. Wichtig ist aber auch die Pulsfrequenz! Die Gehzeit allein betrachtet reicht nicht aus, um das Testergebnis zu bewerten. Wichtig ist es, die Gehzeit im Verhältnis zum Belastungspuls zu sehen. Der Belastungspuls dient als Richtschnur für die Bewertung der Walking-Testleitung:
Beim Walking-Test sollte ein Testpuls von 80-95% der maximalen Herzfrequenz erreicht werden.

In der unten stehenden Tabelle wird das ideale Testpuls-Intervall je nach Altersgruppe angegeben.

Bewertung der Walking-Zeit

Durchschnittszeiten und Streubreite

Alter	**Frauen**			**Männer**		
	unterdurch-schnittlich	durch-schnittlich	Oberdurch-schnittlich	unterdurch-schnittlich	durch-schnittlich	überdurch-schnittlich
20	> 17:15	17:15-15:45	< 15:45	> 15:15	15:15-13:45	<.13:45
25	> 17:22	17:22- 15:52	< 15:52	> 15:30	15:30- 14:00	< 14:00
30	> 17:30	17:30- 16:00	< 16:00	> 15:45	15:45-14:15	< 14:15
35	> 17:37	17:37 - 16:07	< 16:07	> 16:00	16:00 - 14:30	< 14:30
40	> 17:45	17:45-16:15	< 16:15	> 16:15	16:15 - 14:45	<14:45
45	> 17:52	17:52 - 16:22	< 16:22	> 16:30	16:30- 15:00	< 15:00
50	> 18:00	18:00- 16:30	< 16:30	> 16:45	16:45- 15:15	< 15:15
55	> 18:07	18:07 - 16:37	< 16:37	> 17:00	17:00- 15:30	< 15:30
60	> 18:15	18:15- 16:45	< 16:45	> 17:15	17:15- 15:45	<15:45
65	> 18:30	18:30 - 17:00	< 17:00	>17:45	17:45- 16:15	< 16:15
70	> 18:45	18:45- 17:15	< 17:15	> 18:00	18:00 -16:45	< 16:45

Ideale Testpuls lntervalle

Alterstest-Pulswert

	80-95% Max. Puls
20	160-190
25	156-185
30	152-181
35	148-176
40	144-171
45	140-166
50	136-162
55	132-157
60	128-152
65	124-147
70	120-143

Informationsblatt 6/2

Bewertungstabellen zum Walkingtest

Bewertung des Walking-Tests für den Teilnehmer

"Mein Testpuls und meine Walking-Testzeit sind Oberdurchschnittlich
(Testpuls niedrig, Testzeit schnell)":

Sie sind topfit! Ihre Ausdauerleistungsfähigkeit ist exzellent.

Sie können ein Trainingsprogamm für Könner absolvieren

"Mein Testpuls ist zu hoch, aber meine Walking- Testzeit ist überdurchschnittlich
(Testpuls höher als der Durchschnitt, Testzeit schnell)":

Ihre Fitness ist immer noch gut, Sie haben sich beim Test aber möglicherweise zu sehr angestrengt.
In keinem Fall sollten Sie mit so hohen Herzfrequenzen walken,

Sie können ein Trainingsprogramm für Fortgeschrittene absolvieren

„Mein Testpuls ist niedrig, meine Walking- Testzeit aber nur Durchschnitt
(Testpuls niedrig, Testzeit mittel)":

Ihre Ausdauer ist ausreichend. Aber vielleicht sind Sie nur etwas langsam angegangen oder haben sich nicht genügend angestrengt?

Unser Tipp: Den Walking-Test wiederholen!

Sie können ein Trainingsprogramm für Fortgeschrittene absolvieren

"Mein Testpuls ist erhöht und meine Walking- Testzeit unter dem Durchschnitt
(Testpuls hoch, Testzeit langsam)":

Sie haben sich in jedem Fall sehr angestrengt, den-noch ist Ihr Ergebnis nicht befriedigend. Ran an den Speck! Kein Grund, den Kopf in den Sand zu stecken!

Walking ist für Sie ideal und die beste Möglichkeit, wieder etwas für sich zu tun.

Sie können ein Trainingsprogramm für Einsteiger absolvieren

Informationsblatt 7/1

Richtig Dehnen

Die Beweglichkeit trainieren bedeutet, die Fähigkeit zu verbessern, Bewegungen mit einem großen Bewegungsumfang ausführen zu können. Eine gute Beweglichkeit verbessert außerdem die Koordination und die Kraft.

Es gibt unterschiedliche Formen sich zu dehnen. Wir stellen Ihnen hier das statische Dehnen (Stret-ching) und das dynamische Dehnen (intermittierendes Dehnen) vor. Beide Dehntechniken können zur Verbesserung der Beweglichkeit alternativ und abwechselnd angewandt werden.

Die intermittierende Dehnform bietet sich vor allem auch als Regenerationsmaßnahme nach dem Walken an. Es ersetzt aber nicht das 10 minütige Cool down in Form von "Auswalken" als Regenerationsmaßnahme.

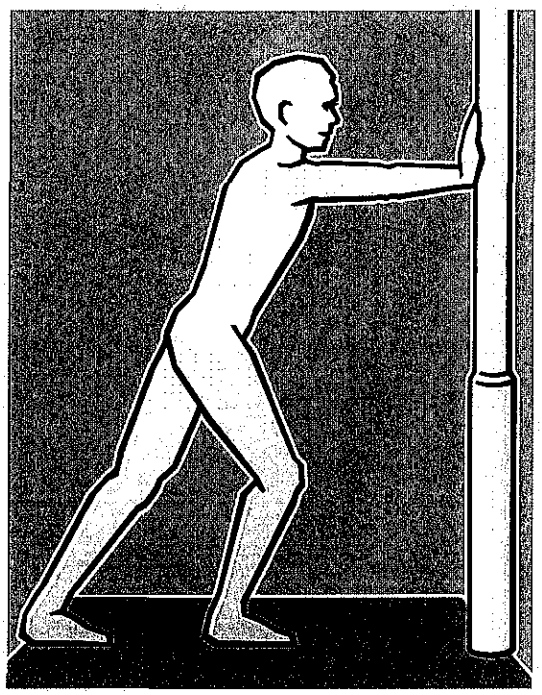
Grundprinzipien der dynamischen Dehnung (intermittierend)

- Nehmen Sie eine stabile Ausgangsposition ein.
- Führen Sie die jeweiligen Bewegungen rhythmisch und mit kleinen Bewegungsausschlägen an der Bewegungsendgrenze aus. (kein Zerren!)
- Führen Sie die Bewegung langsam und kontrolliert durch. (Vermeiden Sie unbedingt ruckartige, schnelle Bewegungen!)
- Sie sollten die Bewegung jeweils 10 bis 20 Sekunden üben und bis zu 3 mal wiederholen.
- Bitte lockern Sie die gedehnten Muskeln anschließend aus.
- Wichtig ist außerdem, dass Sie bei den Übungen regelmäßig und ruhig atmen.

Grundprinzipien der statischen Dehnung (Stretching)

- Nehmen Sie eine stabile Ausgangsposition ein.
- Nehmen Sie die jeweilige Dehnhaltung so ein, dass ein Dehnvorgang im Sinne eines leichten Ziehens im Muskel zu spüren ist. (Es soll kein Schmerz zu spüren sein!)
- Verharren Sie in der als leicht ziehend empfundenen Dehnstellung 10 bis 20 Sekunden. Versuchen Sie mit jeder Ausatmung die Dehnposition leicht zu erweitern.
- Bitte lockern Sie die gedehnten Muskeln anschließend aus.
- Bitte wiederholen Sie diese Abfolge, nämlich Dehnung und Lockerung, bei jeder Übung zwei- bis dreimal.
- Atmen Sie bei den Übungen immer regelmäßig und ruhig weiter!

Dehnung der oberflächlichen Wadenmuskulatur



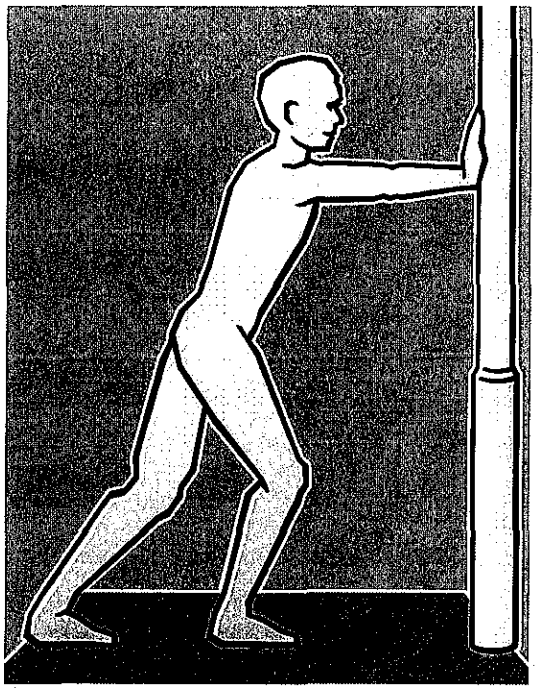
Stellen Sie sich frontal zu einem Laternenpfahl/Baum. Stützen Sie sich mit beiden Händen am Pfahl/Baum ab und gehen in eine weite Schrittstellung. Das hintere Bein ist gestreckt. Beide Fersen sind am Boden. Schieben Sie nun das Becken ein wenig nach vorne, so dass Sie ein leichtes Ziehen in der Wade des gestreckten Beines spüren. Zur Verstärkung der Dehnung können die Zehen des hinteren Fußes im Schuh aktiv nach oben gehoben werden.

Führen Sie die Dehnung intermittierend oder statisch durch.

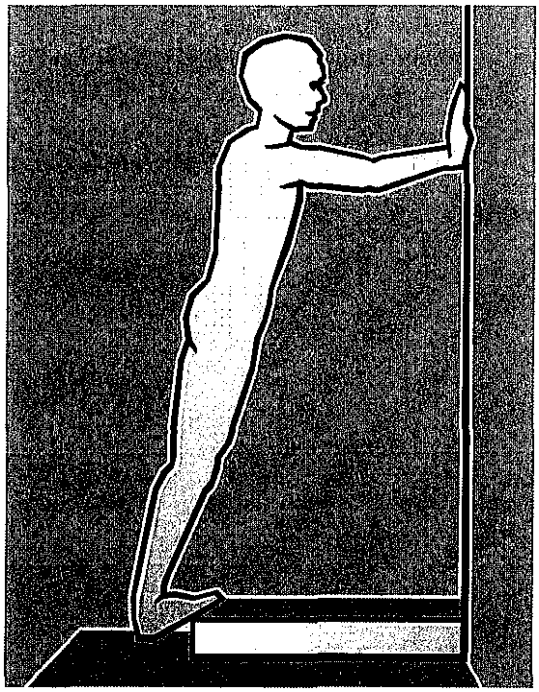
Informationsblatt 7/2

Dehnung der tiefen Wadenmuskulatur

Wenn Sie bei gleicher Ausgangsstellung wie in der vorherigen Übung beschrieben zusätzlich das hintere Bein beugen, so dehnen Sie die tieferliegende Wadenmuskulatur. Auch hier bleibt die Ferse am Boden.

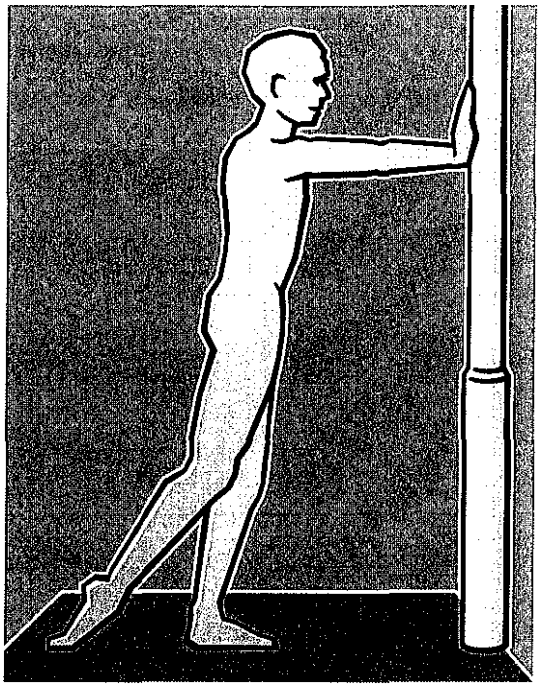


Es ist auch möglich, beide Füße parallel auf eine kleine Erhöhung oder eine Treppenabsatz o.ä. zu stellen und beide Fersen vorsichtig nach unten absinken zu lassen.



Führen Sie die Dehnung intermittierend oder statisch durch.

Dehnung der Schienbeinmuskulatur

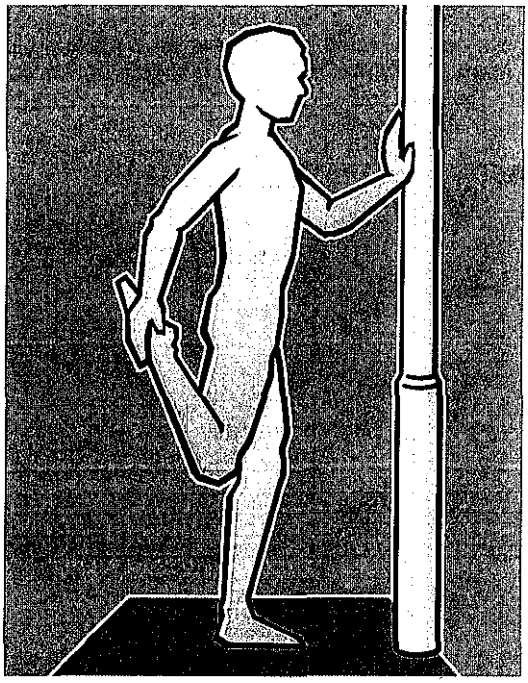


Stellen Sie sich frontal zu einem Laternenpfahl/Baum und stützen Sie sich mit beiden Händen ab.
Das Standbein vorne ist leicht gebeugt. Legen Sie den Fußrist des zu dehnenden Beines nach hinten auf den Boden. Bitte den Fuß in dieser Position so weit wie möglich auflegen. Drücken Sie jetzt den Fußrist in Richtung Boden nach unten und versuchen Sie, ihn statisch nach vorne zu ziehen.

Führen Sie die Dehnung statisch durch.

Informationsblatt 7/3

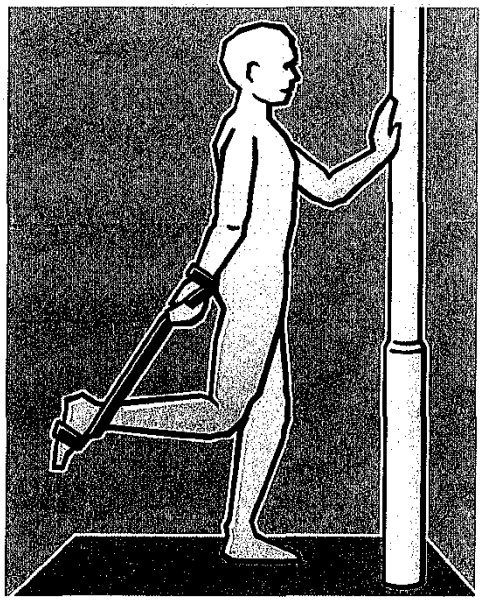
Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur



Stellen Sie sich frontal zu einem Laternenpfahl/Baum und stützen Sie sich mit einer Hand ab. Das Standbein ist leicht gebeugt. Umfassen Sie den Fußrist des zu dehnenden Beines und ziehen mit Hilfe der Hand den Oberschenkel nach hinten oben bis eine Dehnspannung in der Oberschenkelvorderseite spürbar wird. Halten Sie diese Position. Der Oberkörper bleibt während der Übung aufgerichtet gleichzeitig wird die Gesäßmuskulatur fest angespannt.

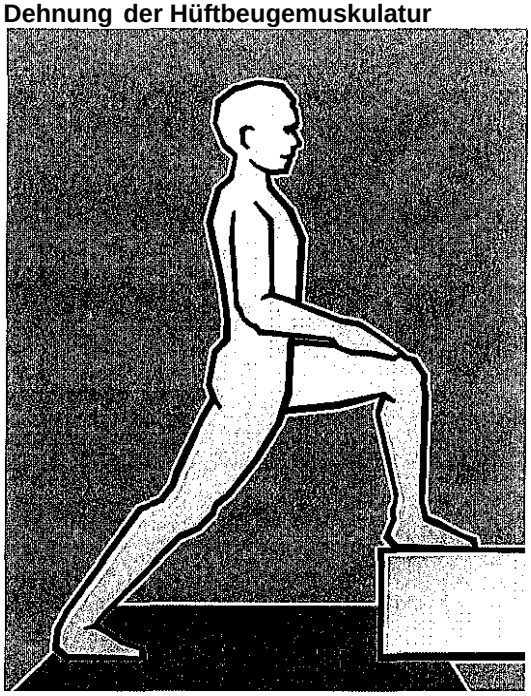
Führen Sie die Dehnung intermittierend oder statisch durch.

Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur mit dem Elastikband



Diese Dehnung ist auch mit Hilfe eines Elastikbandes möglich, beispielsweise wenn aus Knieproblemen heraus der Fußrist nicht mit der Hand gefasst werden kann.

Dehnung der Hüftbeugemuskulatur



Nehmen Sie eine möglichst große Schrittstellung ein, oder stellen Sie das vordere Bein im Ausfallschritt auf eine Bank. Das vordere Knie sollte nicht über die Fußspitze hinausragen!
Senken Sie die Hüfte vorsichtig in Richtung Boden. So wird eine Dehnung im vorderen Leistenbereich des hinteren Beines spürbar. Der Oberkörper wird in Verlängerung des gestreckten Beines gehalten. Sie können sich bei der Übung mit den Händen auf dem Oberschenkel abstützen.

Informationsblatt 8

Die Pulswerte im Alltag

Bitte messen Sie bis zur nächsten Kurseinheit bei verschiedenen Gelegenheiten z. B. beim Sitzen im Büro, beim Spazieren gehen, beim Treppen steigen, beim Radfahren, in stressigen Situationen Ihren Puls.

Der Puls soll am Handgelenk 15 Sekunden gemessen und mit dem Faktor 4 multipliziert werden. Bitte tragen Sie die Werte in die folgende Tabelle ein und bringen Sie diese zur nächsten Unterrichtseinheit mit.

Datum	Tätigkeit	Herzschläge in 15 Sekunden	Multiplikation mit Faktor 4	Herzschläge in der Minute	Bemerkungen
			x4=		
			x4=		
			x4=		
			x4=		
			x4=		
			x4=		
			x4=		
			x4=		
			x4=		
			x4=		

Informationsblatt 9/1

Die Belastungskriterien beim Walking

Die Pulsfrequenz als Belastungskriterium beim Walking:

Die einfachste Form der Belastungskontrolle ist die Ermittlung des Belastungspulses. Dies kann durch manuelle Pulsmessung am besten am Handgelenk oder genauer mit Hilfe eines elektronischen Herzfrequenz-messgerätes geschehen. Die Belastungspulsfrequenz ist im einfachsten Fall abhängig vom Alter und Maximalpuls.

Als Faustregel gilt:

180 minus Lebensalter = Belastungspuls
(Baumsche Regel)

Bei der genaueren Berechnung der Trainingsherzfrequenz geht man von einer maximalen Herzfrequenz von 220 Pulsschlägen pro Minute aus. Für das gesundheitsorientierte Training empfiehlt sich eine Trainingsherzfrequenz von 60-80% der maximalen Herzfrequenz. Die optimale Belastungspulsfrequenz, d.h. die Anzahl der Pulsschläge pro Minute, die während bzw. unmittelbar nach dem Walking erreicht werden sollte, kann z. B. mittels der folgenden Tabelle bestimmt werden.

Le-bens-alter	Max.-Puls (HFmax) 220- LA	Trainings-puls für Einsteiger 60-70% Von HFmax	Trainings puls für Fortge-schrittene 75-80% Von HFmax
20	200	120-140	150 -160
25	195	117-137	147-156
30	190	114-133	143 -152
35	185	111-130	139-148
40	180	105-126	135-144
45	175	105-123	131 – 140
50	170	102-119	128 -136
55	165	99-116	124-132
60	160	96-112	120-128
65	155	93-109	116-124
70	150	90-105	113-120

Bei Angaben zur Belastungspulsfrequenz ist zu beachten, dass diese stets nur Orientierungswerte sind. Die individuelle Herzfrequenz kann davon erheblich abweichen.
Wichtig: Falls regelmäßig Medikamente eingenommen werden, sollte vor Beginn des Trainings der behandelnde Arzt befragt werden.

Die Karvonen-Formel

Eine genauere Berechnung des individuellen Belastungspulses ist mit der folgenden Formel, der sogenannten Karvonen-Formel möglich.
Hier wird zusätzlich der individuelle Ruhepuls in die Berechnung einbezogen.

Individueller Belastungspuls nach der Karvonen-Formel:
Für Männer:
(220 – Alter - Ruhepuls) x %Hfmax + Ruhepuls

Für Frauen:
(226 – Alter - Ruhepuls) x %Hfmax + Ruhepuls

Beispielrechnung:
Ein 40 jähriger Mann mit einem Ruhepuls 65/Minute möchte mit einem Trainingspuls von 60 % der maximalen Herzfrequenz trainieren:

(220 – 40 – 65) x 0,6 + 65 = 134
Der Belastungspuls liegt dann bei 134 Schlägen/Min.

Der Optimale Trainingsbereich im Gesundheitstraining

In Studien über die gesundheitswirksame Intensität des Walkings wurde nachgewiesen, dass bereits Walkingtraining mit niedriger bis mittlerer Belastungsintensität einen hohen Einfluss auf die Gesundheit besitzt.

Optimaler Trainingsbereich für aerobes Herz-Kreislauf-Training:

Untere Grenze:
(Hfmax-Ruhepuls) x 0,6 + Ruhepuls

Obere Grenze:
(Hfmax-Ruhepuls) x 0,8 + Ruhepuls

In Anlehnung an verschiedene wissenschaftliche Studien wird beispielsweise unter dem Trainingsziel der effizienten Fettverbrennung eine Spanne zwischen 50% und 75% der maximalen Herzfrequenz unter Berücksichtigung des Ruhepulses propagiert.
Dabei steht auch ganz bewusst die Trainingsdauer im Vordergrund. Walking zur Fettverbrennung steht ganz besonders unter dem Motto: lieber lange langsam". Es ergibt sich folgender optimaler Trainingsbereich:

Optimaler Trainingsbereich zur Fettverbrennung

Untere Grenze:
(Hfmax-Ruhepuls) x 0,5 + Ruhepuls

Obere Grenze:
(Hfmax-Ruhepuls) x 0,75 + Ruhepuls

Informationsblatt 9/2

Die Belastungskriterien beim Walking

Fasst man die unterschiedlichen Berechnungsarten des Belastungspulses zur Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit zusammen, ergibt sich im Vergleich folgendes Bild:

Beispielberechnungen:

Mann, 50 Jahre, Ruhepuls 60 Schläge / Minute
Frau, 40 Jahre, Ruhepuls 70 Schläge / Minute

Pulswerte	Mann	Frau
Maximalpuls (220-Lebensalter)	170	180
Trainingspuls (180-Lebensalter) (Baumsche Regel)	130	140
Trainingspuls (Karvonen Formel) **untere Grenze** (60%Hfmax)	126	136
Trainingspuls (Karvonen Formel) obere Grenze (80% Hfmax)	148	158

Belastungsdosierung nach dem subjektiven Anstrengungsempfinden

Die Belastungsintensität im Gesundheitssport insgesamt sowie speziell auch beim Walking kann anhand der selbst wahrgenommenen Anstrengung gut kontrolliert werden.

Das Training/Walking sollte Sie so belasten, dass Sie es individuell als "leicht" bis "etwas schwer" empfinden. Ein wichtiges Kriterium zur Belastungssteuerung ist, so zu walken, dass Sie sich, ohne außer Atem zu kommen, noch unterhalten können.

Das Motto:

Das Training sollte grundsätzlich so gestaltet werden, dass Sie sich dabei wohl fühlen:
"Lieber lange langsam".

Informationsblatt 10

Der individuelle Belastungspuls

Berechnung des individuellen Belastungspulses

Bitte geben Sie dieses Infoblatt ausgefüllt an die Kursleitung zur Berechnung Ihres individuellen Belastungspulses zurück.

Name: _____

Lebensalter: ----------

Ruhepuls: ----------

Mein individueller Belastungspuls
(Wird von der Kursleitung ausgefüllt.)

Ergebnis des Walking-Tests:
(Bitte markieren Sie Ihre empfohlene Trainings intensität)

Testergebnis	Empfohlene Trainings-intensität (% Hfmax)
Einsteiger	60-70%
Fortgeschrittene	75-80%
Könner	75-80%

Berechnung Ihres individuelle Belastungspulses nach der Karvonen-Formel:

Für Männer:
(220 -Alter- Ruhepuls) x %Hfmax + Ruhepuls

Für Frauen:
(226- Alter- Ruhepuls) x %Hfmax + Ruhepuls

(22)x 0, +

Informationsblatt 11/1

Trainingspläne

Die richtige Trainingsplanung*

Aus den Ergebnissen des Walkingtests heraus kann man das Walkingtraining zielgerichtet optimieren. Mit Hilfe Ihres Testergebnisses (Walkingzeit) können Sie sich einem der nebenstehenden Trainingsplänen zuordnen. Abgestimmt auf Ihren Trainingslevel, als Einsteiger, Fortgeschrittener oder Könner, geben Ihnen die Trainingspläne Hinweise zur optimalen Trainingsintensität und zum Trainingsumfang.

Walking-Trainingspläne

Alter	Testzeit		
	unter Durchschnitt	Durchschnitt	über Durchschnitt
unter 40	Fortgeschrittener	Könner	Könner
40-55	Einsteiger	Fortgeschrittene	Könner
über 55	Einsteiger	Fortgeschrittener	Fortgeschrittener

Der Trainingsplan für Einsteiger

Das Programm berücksichtigt das Leistungsniveau von Einsteigern und die Tatsache, dass Sie sich zunächst einmal an die Walkingbelastung gewöhnen müssen.

Das Programm ermöglicht Ihnen einen sanftenr Einstieg. Erst in den letzten vier Wochen des 12 Wochenprogramms sollte mit einer Erhöhung des Gehtempos begonnen werden. Langsam können Sie die Herzfrequenz auf bis zu 75% der maximalen Herzfrequenz steigern. So sind Überforderungen nahezu ausgeschlossen. Dennoch sollte immer auf Anzeichen von Atemnot, Schmerzen oder sonstigen Überlastungserscheinungen geachtet werden. Treten solche Symptome auf, muss das Walkingtraining unterbrochen und ein Arzt konsultiert werden.

Wenn Sie nach den 12 Wochen noch einmal einen Walking-Test durchführen, werden Sie mit großer Wahrscheinlichkeit bemerken, dass Sie nun die 2 km schneller gehen können. Sie werden sich dabei sicher weit weniger belastet fühlen als beim ersten Testdurchgang. Das sollte zum Weitermachen motivieren. Vielleicht können Sie dann bereits nach dem Trainingsplan für Fortgeschrittene trainieren.

Das Einsteigerprogramm

Woche	1-4	5-8	9-12
Optimale Trainingsherz-frequenz	60% HFmax	60% HFmax	60%-75% HFmax
Trainingszeit	15-30 **min**	30-45 **min**	30-60 **min**
Einheiten pro Woche	2	2-3	3-4

Informationsblatt 11/2

Trainingspläne

Trainingsplan für Fortgeschrittene

Diesem 12-Wochenprogramm können sich unterschiedliche Alters- und Leistungsgruppen zuordnen. Bereits ab der ersten Woche wird Ihnen für die Belastungsintensität ein Spielraum von bis zu 75% der maximalen Herzfrequenz eingeräumt. Doch viel hilft nicht immer viel. In erster Linie sollten Sie auf Ihren Körper hören. Am besten ist es, wenn Trainingseinheiten von langer Dauer mit einer geringeren Herzfrequenz und Trainingseinheiten von kürzerer Dauer mit einer höheren Herzfrequenz durchgeführt werden. Eine variantenreiche Gestaltung des Trainings ist der sichere Weg zu einer sukzessiven Leistungssteigerung.

Wenn Sie nach den 12 Wochen noch einmal den Walking-Test durchführen, ist vielleicht eine weitere Verbesserung eingetreten und Sie können dann zum Trainingsplan für Könner übergehen.

Das Programm für Fortgeschrittene

Woche	1-4	5-8	9-12
Optimale Trainingsherzfrequenz	60-75% HFmax	60-75% HFmax	75% HFmax
Trainingszeit	20-45 min	30-45 min	45-60 min
Einheiten pro Woche	2-3	3-4	

Trainingsplan für Könner

Mit diesem Trainingsplan sollten all diejenigen trainieren, die jünger als 40 Jahre und durchschnittliche bzw. überdurchschnittliche Testzeiten erreicht haben. Unter Umständen sind auch andere Sportarten wie Radfahren oder Jogging zu empfehlen, wenn keine Gelenkprobleme vorliegen. Das Walking kann intensiviert werden, wenn man sich bewusst profiliertes Gelände (Hügel, Berge) aussucht oder mit Nordic Stöcken walkt. Doch Achtung! Viel hilft nicht immer viel, hören Sie auf Ihren Körper.

Das Programm für Könner

Woche	1-4	5-8	9-12
Optimale Trainingsherzfrequenz	60%-75% HFmax	75 %, HFmax	75% HFmax
Trainingszeit	30-45 min	45-60 min	60 min und mehr
Einheiten pro Woche		3-4	4-7

"'Modifiziert nach: Prof. K. Bös: Handbuch für Walking. Meyer&Meyer-Verlag 1994.

Informationsblatt 12

Richtig Kräftigen 1

Hinweise zur Ausführung von Stabilisations- bzw. Kräftigungsübungen

Die Kraft trainieren heißt, die Fähigkeit zu verbessern, Widerstände, die durch den eigenen Körper oder Gewichte gebildet werden, zu überwinden, diesen Widerständen entgegenzuwirken oder sie zu halten.

Es gibt unterschiedliche Formen die Muskulatur zu kräftigen. Wir stellen Ihnen hier das dynamische und das statische Muskleitraining vor.

Die dynamische Kräftigung

- Bei dynamischen Kräftigungsübungen beanspruchen Sie die Muskulatur über ein bis zwei Übungsserien mit 10 bis 15 Wiederholungen.

- Führen Sie die dynamischen Übungen nicht ruckartig aus, sondern üben Sie langsam und ganz bewußt.

- Achten Sie bei den Übungen unbedingt auf eine regelmäßige Atmung! Vermeiden Sie Pressatmung. Grundsätzlich sollten Sie dann ausatmen, wenn die Belastung zunimmt und stets einatmen, wenn die Belastung abnimmt.

Die statische Kräftigung

- Bei Stabilisations- und statischen Kräftigungsübungen ist die Anspannungsdauer je nach Leistungsfähigkeit von 5- 30 Sekunden zu empfehlen. Trainieren Sie mit jeweils 3- 5 Übungsserien.

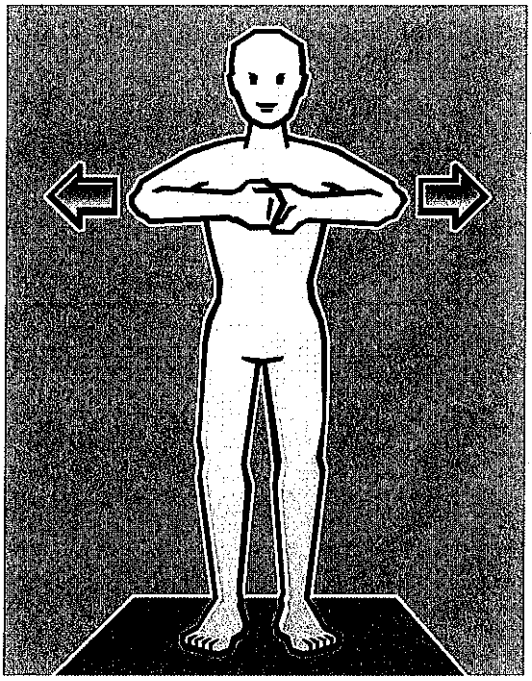
- Bei den Stabilisationsübungen ist die Spannung so zu gestalten, dass die Position des Körpers gegen einen Widerstand von außen fixiert werden kann.

- Lockern Sie Ihre Muskulatur nach der Anspannungsphase aus. Die Abfolge Anspannung und Lockerung sollte 3- 5 mal wiederholt werden.

- Achten Sie bei den Übungen unbedingt auf eine regelmäßige Atmung! Statische Kräftigungsübungen verleiten leicht zur Pressatmung. Grundsätzlich sollten Sie dann ausatmen, wenn die Belastung zunimmt und stets einatmen, wenn die Belastung abnimmt.

Wichtige Basisübung und Grundprinzip bei allen Stabilisationsübungen mit und ohne Widerstand

Der kurze Fuß:
Bei allen zukünftigen Stabilisationsübungen im Stand wird der "kurze Fuß" eingesetzt, um die aufrichtende Muskulatur zu aktivieren und damit die Wirbelsäule zu fixieren.



Nehmen Sie einen hüftbreiten aufrechten Stand ein. Die Knie sind leicht gebeugt, die Zehen werden gespreizt und bleiben dabei am Boden. Heben Sie das Fußgewölbe leicht an, ohne die Zehen dabei einzukrallen. Tun Sie so als wollten Sie den Untergrund mit den Füßen auseinander spannen.

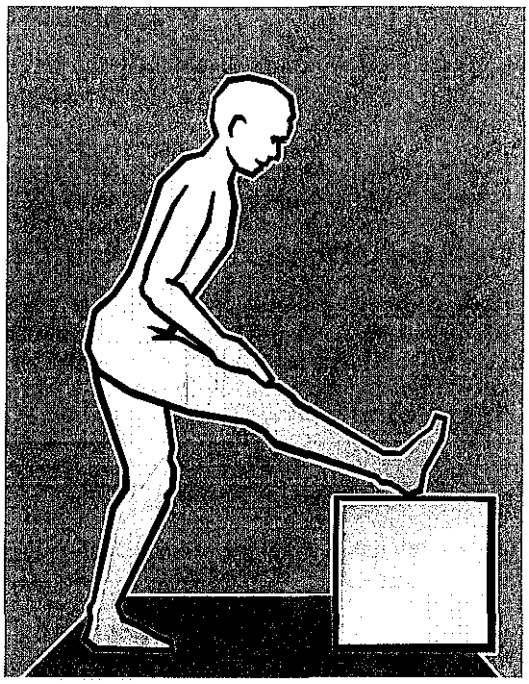
Halten Sie diese Anspannung und atmen Sie dabei ruhig und gleichmäßig weiter! Legen Sie nun zusätzlich die beiden Hände in Brusthöhe ineinander und ziehen sie diese beide aktiv nach außen. Dabei werden die Schulterblätter unbedingt nach unten Richtung Becken gespannt.

Halten Sie die Übung je nach Leistungsfähigkeit 5 ·30 Sekunden und lockern Sie sich vor jeder Wiederholung kurz aus.

Informationsblatt 13

Richtig Dehnen 2

Dehnung der hinteren Oberschenkel-muskulatur



Stellen Sie einen Fuß mit der Ferse auf eine Erhöhung, z. B. auf eine Bank und strecken Sie das Kniegelenk vorsichtig. Sollten hierbei Schmerzen im Kniegelenk auftreten (nicht zu verwechseln mit dem typischen Dehnreiz) beugen Sie das Kniegelenk bitte wieder minimal.

Kippen Sie das Becken mit dem Gefühl, das Gesäß nach hinten weg zu schieben (Tendenz Hohlkreuz). Beugen Sie sich nun im Hüftgelenk sanft nach vorne bis Sie eine Dehnung in der Oberschenkelrückseite des aufgestellten Beines spüren. Bitte halten Sie dabei Ihren Rücken gerade.

Führen Sie die Dehnung intermittierend oder statisch durch.

Informationsblatt 14

Die Gehschule 1 - Teilnehmerprotokoll*

1. Der Fuß

a) Mit welchem Teil Ihres Fußes setzen Sie zuerst auf dem Boden auf?

O Mit der Mitte der Ferse?

O Eher mit dem mittleren Teil des Fußes?

O Oder mit dem Fußballen? (unfunktionell!)

Falls Sie zuerst mit dem Fußballen den Boden berühren, probieren Sie langsam und bewusst die anderen beiden Alternativen aus. Nehmen Sie dabei wahr, was Sie bei dieser für Sie neuen Aufsetztechnik stört und warum Sie gerne zuerst auf dem Fußballen aufsetzen.

b) Wie rollen Sie den Fuß ab:

O Von der Ferse bzw. Mitte über die **Außenkante** auf den Fußballen?

O Eher über die **Innenkante** des Fußes? (unfunktionell!)

O Ganz gerade über die **Mittellinie** des Fußgewölbes?

c) Rollen beide Füße gleich ab?

O ja

O nein, sondern _____

Die funktionell richtige Abrollbewegung des Fußes
beginnt mit einem mittigen und flächigen (nicht zu steilem!) Aufsetzen der Ferse, wird fortgesetzt mit dem Abrollen tendenziell über die Außenkante des Fußes und endet mit dem Abdruck auf dem Großzehenballen.

Das Gehen/Walken/Joggen über die Innenkante des Fußes kann Schäden am Kniegelenk, Hüftgelenk, Iliosacralgelenk sowie im LWS-Bereich verursachen.
Wer die Wahrnehmung hat, über die Innenkante abzurollen, dem können, nach vorheriger Diagnosestellung vom Arzt, Einlagen empfohlen werden.
Diese sollten an das individuelle Fußgewölbe angepasst sein.

2. Die Knie

a) Sind Ihre Knie immer leicht gebeugt beim Walken oder Gehen?

O Ja

O Nein

O Nur eines von beiden ist gebeugt, nämlich das

_____

b) Wenn nein, wann ist das Knie gestreckt?

O hinten beim Abdruck vom Boden?

O vorne beim Aufkommen auf den Boden (unfunktionell!)

O _____

Das Knie darf vorne beim Aufsetzen des Fußes nie gestreckt sein.

Begründung:

Stauchung, die sich negativ auf Knie- und Hüftgelenk auswirkt und sich bis in den Rücken fortsetzt
Häufige Ausgleichbewegung: Becken wird vertikal verschoben d.h. die linke bzw. rechte Beckenseite kippt nach unten ab. Es kommt zu Überbelastungen der Wirbelsäule.

Das wiederholt starke Hochziehen des Fußes Richtung Knie bei der Streckung des Knies vorne kann zu Knochenhautentzündung im Schienbein führen.

Personen mit abgeschwächter Oberschenkel-Muskulatur und auch Personen, die zu lange Schritte machen, neigen dazu, mit gestrecktem Bein aufzusetzen.
Um diesen Fehler zu korrigieren, sollte man immer mal wieder versuchen, leiser zu gehen, ohne dabei das Abrollverhalten des Fußes oder die Geschwindigkeit zu verändern.

* **Aussage aus der Gehschule nach Petra Mommert-Jauch**
(aus: Mommert-Jauch,P (2000). Körperwahrnehmung und Schmerzbewältigung. Heidelberg: Springer)

Informationsblatt 15

Richtig erwärmen

Mit Aufwärmübungen bereiten Sie sowohl das Herz-Kreislauf-System als auch den Bewegungsapparat auf die kommende sportliche Betätigung vor. Beim Walking ist es auch möglich, sich durch ein langsames Anfangstempo mit bewusstem Armeinsatz und einer bewusst ausgeführten Arm-Bein-Koordination auf das Walkingtraining vorzubereiten. Für eine Erwärmung vor dem Walkingtraining empfehlen sich, nach einem kurzen Einwalken auf der Stelle, funktionelle Mobilisationsübungen, sowie Koordinationsübungen zur Vorbereitung der Trainingsbelastung. Dehnübungen sind vor dem Walking nicht notwendig.

Stellen Sie sich Ihr Aufwärmprogramm nach Ihren individuellen Bedürfnissen zusammen. Die folgende Übersicht gibt Ihnen Hinweise, wie Sie Ihr persönliches Erwärmungsprogramm zusammenstellen können. Nehmen Sie sich für die Erwärmung immer etwas Zeit (ca. 10 Minuten). Sie vermeiden damit Verletzungen.

Aufwärmen beim Walking

1. Lockern Sie den Schulterbereich

- Schütteln Sie bewusst den Alltagsstress ab.
- Lösen Sie aktiv Verkrampfungen.
- Stellen Sie sich bewusst auf den aktiven Armeinsalz beim Walking ein.

2. Mobilisieren Sie Ihre Füße und Fußgelenke

- Konzentrieren Sie sich auf Ihre Füße und nehmen Sie sie bewusst war.
- Lösen Sie auch hier Verkrampfungen.
- Bewegen Sie die Fußgelenke.

3. Mobilisieren Sie Ihren Rücken

- Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Rücken und versuchen Sie Verkrampfungen bewusst zu lösen.
- Versuchen Sie sich zu entspannen.

Übungsbeispiele

1. Lockern Sie den Schulterbereich

- Atmen Sie zu Beginn ein paar Mal tief ein und aus. Versuchen Sie dabei die Ausatmung länger zu gestalten als die Einatmung.
- Sie können mit dem Einatmen auch die Arme nach oben nehmen und mit dem Ausatmen zusammen die Arme und den Rumpf locker nach vorne fallen lassen. Lassen Sie dabei bitte die Knie leicht gebeugt.
- Lockern Sie anschließend Ihre Schultern, beispielsweise in dem Sie Schultern und Arme locker ausschütteln, die Schultern zu den Ohren hochziehen um sie anschließend bewusst in Richtung Becken herunterzuziehen. Kreisen Sie die Schultern langsam um bewusst vorwärts und rückwärts.
- Stellen Sie sich auf den aktiven Armeinsatz ein, indem Sie die gewinkelten Arme bewusst bei lockeren Schultern vor und zurückschwingen. Sie können dabei auf der Stelle walken.

2. Mobilisieren Sie Ihre Füße und Fußgelenke

- Nun sollen die Fußgelenke erwärmt werden. Walken Sie auf der Stelle und rollen Sie die Füße im Wechsel ab, als wenn Sie "eine Walnuss zerquetschen" wollten. Die Sprunggelenke werden ganz bewusst aktiv in die Abrollbewegung des Fußes von hinten nach vorne einbezogen. Lassen Sie die Knie bei der Übung leicht gebeugt.
- Stemmen Sie sich über die Fußballen nach oben und lassen Sie sich langsam wieder absinken. Der Abdruck vom Großzehenballen und der Einsatz der Wadenmuskulatur wird so vorbereitet.
- Suchen Sie sich bei Gleichgewichtsschwierigkeiten für diese Übung eine Haltehilfe, z. B. einen Baum oder Pfahl. Stellen Sie sich auf ein Bein und Kreisen Sie mit dem Fuß des Schwungbeines. Sie können das Schwungbein auch vor und zurück schwingen.
- Bei gutem Gleichgewichtssinn können Sie den Beinschwung auch mit dem diagonalen Armschwung koppeln, während Sie auf einem Bein stehen.
- Bitte machen Sie alle Übungen abwechselnd mit beiden Beinen.

3. Mobilisieren Sie Ihren Rücken

- Stück für Stück wird die Wirbelsäule durchgearbeitet. Atmen Sie noch einmal tief ein und lassen sich beim Ausatmen locker in eine vorgebeugte runde Haltung sinken. Die Knie sind dabei gebeugt. Rollen Sie sich nun Wirbel für Wirbel auf, bis Sie wieder aufrecht stehen.

Informationsblatt 16

Richtig Kräftigen 2

Kräftigung

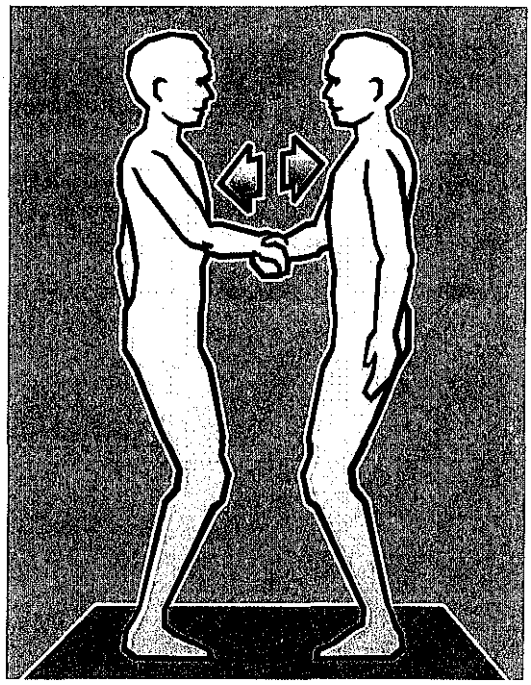
Im Folgenden werden verschiedene Übungen zur Kräftigung der Bauch- und Rumpfmuskulatur beschrieben.

Die folgenden Übungen aktivieren neben der Bauchmuskulatur auch die Rumpfmuskulatur sowie die Schulter-Arm-Muskulatur. Des Weiteren werden die Gleichgewichtsfähigkeit und die Koordination geschult.

"Das Sieb schütteln"
Nehmen Sie die Haltung der Übung im "kurzen Fuß" ein. Die Bauchdecke wird dabei eingezogen und die Beckenbodenmuskulatur angespannt Ziehen Sie die in Brusthöhe ineinander gelegten Hände aktiv auseinander. Die Schulterblätter werden Richtung Boden nach unten fixiert. Jetzt bewegen Sie zusätzlich die Arme in minimalen Ausschlägen schnell hin und her als wenn Sie ein "Sieb schütteln" wollte.

Dies ist eine sehr effektive Übung zur Kräftigung der tiefliegenden Bauch- und Rumpfmuskulatur und zur Stabilisierung der Wirbelsäule.

Variation der Übung "kurzer Fuß" mit Partner



Die Trainingspartner stehen sich gegenüber. Bitte nehmen Sie beide die Basishaltung "kurzer Fuß" ein. Die Bauchdecke wird dabei eingezogen und die Beckenbodenmuskulatur angespannt. Die Partner geben sich so die rechten Hände, dass die Ellbogen um 90 Grad nach außen abgewinkelt sind. Jetzt bauen Sie langsam immer mehr Zug nach außen auf, ohne Ihre Körperhaltung zu verändern.
Bitte atmen Sie während der Übung ruhig und gleichmäßig weiter.

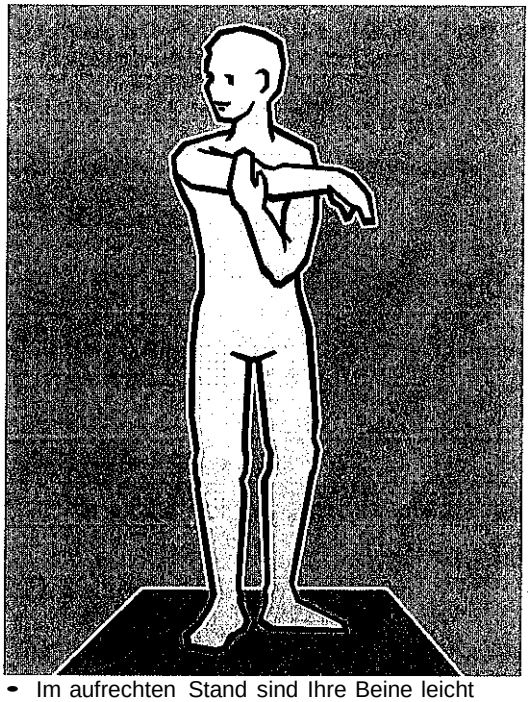
Variation der Übung "kurzer Fuß" mit Partner für Fortgeschrittene

Führen Sie die vorherige Übung wie beschrieben aus. Zusätzlich werden diagonal zum "Zugarm" Knie und Unterschenkel eines Beines abgewinkelt, angehoben und gegen das entsprechende Bein des Partners gedrückt. Bitte atmen Sie während der Übung ruhig und gleichmäßig weiter.

Informationsblatt 17

Richtig Dehnen 3

Dehnung der Schultergürtelmuskulatur



- Im aufrechten Stand sind Ihre Beine leicht gebeugt. Ziehen Sie Ihre Schulterblätter aktiv nach unten Richtung Becken.

- Fassen Sie nun mit der linken Hand den rechten Ellbogen und ziehen den gesamten Arm langsam so weit wie möglich nach links. Wenden Sie dabei Ihren Kopf nach rechts.

- Dehnen Sie statisch und/oder intermittierend.

Informationsblatt 18

Die Gehschule 2 - Teilnehmerprotokoll*

1. Der Oberkörper

a) Wie empfinden Sie die Haltung Ihres Oberkörpers beim Walken oder Gehen?

- ⬭ leicht nach vorne geneigt
- ⬭ leicht nach hinten fallend (unfunktionell !!)
- ⬭ eher senkrecht-aufrecht
- ⬭ _____

b) Was passiert mit Ihren Schultern während des Walkens oder Gehens?

- ⬭ Sie ziehen mit der Zeit nach oben (unfunktionell!)
- ⬭ Sie haben den Trend nach vorne zum Brustkorb hin zu fallen (unfunktionell!)
- ⬭ Sie fallen eher locker nach unten
- ⬭ _____

c) Was machen die rechte Schulter und die rechte Hüfte, wenn der rechte Fuß nach vorne geht?

_____

d) Was könnten Sie ändern, um Ihre Schultern lockerer und leichter zu spüren ?

- ⬭ meine Armhaltung
- ⬭ meine Oberkörperhaltung
- ⬭ meine Kopfhaltung
- ⬭ mir der Bedeutung der Schultern bewusster werden
- ⬭ _____

2. Der Kopf

a) Wohin schauen Sie, wenn Sie walken oder gehen?

- ⬭ 3 Meter vor mich
- ⬭ 5 Meter vor mich
- ⬭ 10 Meter und weiter in Richtung Horizont

b) Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, **warum** Sie den Blick gewohnheitsmäßig gerne so ausrichten, wie Sie es gerade angekreuzt haben?

- ⬭ weil ich meinen Gedanken nachhänge und für mich sein will
- ⬭ weil ich Angst vorm Stolpern habe
- ⬭ weil ich etwas von der Natur sehen will und mich gut fühle
- ⬭ weil ich im Augenblick mit anderen, die mir begegnen, kein Gespräch führen möchte.
- ⬭ _____

c) Ändert sich durch den Wechsel der Blickrichtung etwas an Ihrer Haltung und vielleicht auch etwas an Ihrer Stimmung?

- ⬭ ja
- ⬭ nein
- ⬭ wenn ja, was ändert sich an der Haltung?

_____

⬭ wenn ja, wohin tendiert meine Stimmung

_____

Die Haltung des Oberkörpers und des Kopfes sollte nur ganz leicht nach vorne geneigt oder aufrecht sein.

Die Schultern werden vor allem dann nicht mehr locker gehalten, wenn die Arme zu stark angewinkelt (<90 Grad) sind oder gar ein Gewicht in den Händen gehalten werden muss oder der Blick nach unten (3 m vor mich) fällt.

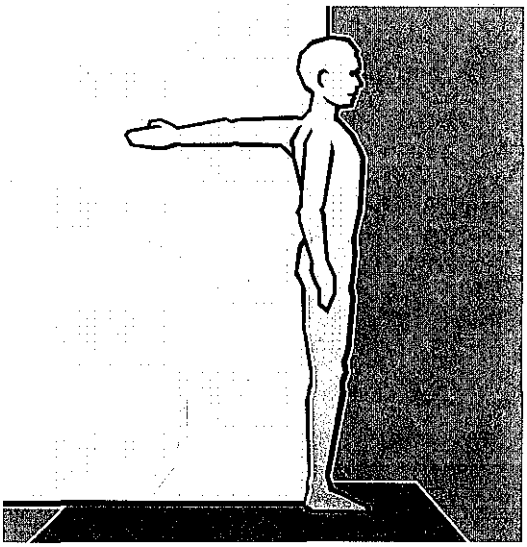
Durch das Bewusstmachen der Schultern, des Oberkörpers und der Blickrichtung kann eine vertiefte Atmung eingeleitet werden.

***Auszüge aus der Gehschule nach Petra Mommert-Jauch**
(aus: Mommert-Jauch,P (2000). Körperwahrnehmung und **Schmerzbewältigung. Heidelberg: Springer)**

Informationsblatt 19

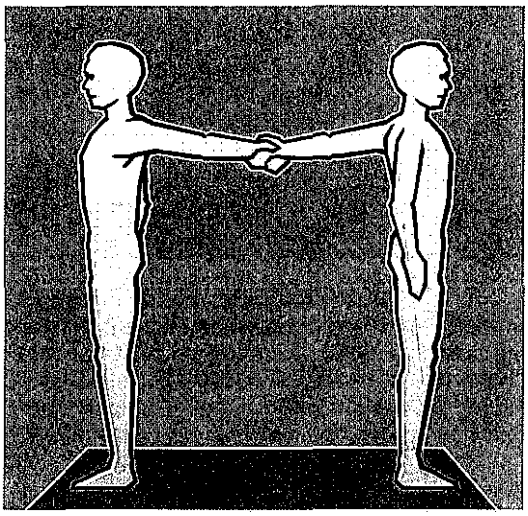
Richtig Dehnen 4

Dehnung der Brustmuskulatur



Stellen Sie sich seitlich vor eine Hausmauer oder einen Baum. Führen Sie den mauernahen Arm in Schulterhöhe gestreckt nach hinten, so dass die Handfläche an der Mauer liegt. Drehen Sie die mauernahe Schulter langsam so weit nach vorne bis Sie einen Dehnungsreiz im Arm und Brustbe-reich spüren.

Variation der Übung mit Partner



Legen Sie im Stand die Handfläche seitlich in Schulterhöhe in die Partnerhand. Halten Sie den entsprechenden Arm ganz ausgestreckt. Drehen Sie den Rumpf jetzt in die Gegenrichtung so weit, bis die Dehnung im Arm- und Brustbereich spürbar wird.

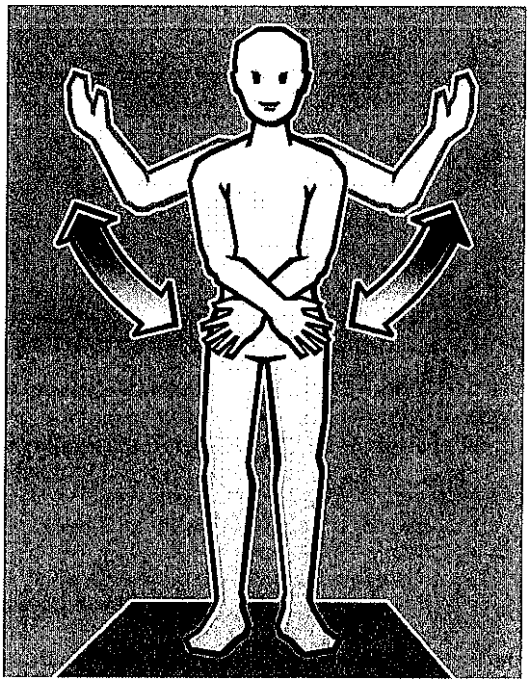
Informationsblatt 20

Richtig Kräftigen 3

Im Folgenden werden verschiedene Übungen zur Kräftigung der Rücken- und Schulterblattmuskulatur beschrieben.

Kräftigungsübung für die Rücken- und Schulterblattmuskulatur

Übungsbeispiel 1
Stehen Sie aufrecht mit leicht gebeugten Knien. Kreuzen Sie beide Arme unten vor dem Körper. Drehen Sie dabei die Arme leicht nach innen ein (Vordehnung). Führen Sie die Armen nun nach oben außen. Drehen Sie dabei Hände und Arme, so dass die Finger in der Endposition gespreizt sind und die Daumen nach hinten zeigen.
Wiederholen Sie die Übung 10 bis 20 mal.



Übungsbeispiel 2 (ohne Abbildung)
Nehmen Sie die Basisposition im "kurzen Fuß" ein. Führen Sie die Arme nun von unten gestreckt nach oben. Lassen Sie dabei die Schulterblätter nach hinten unten wandern. Spreizen Sie dabei die Finger und lassen Sie den Daumen nach hinten zeigen.

Wiederholen Sie die Übung 10 bis 20 mal.

Übungsbeispiel 3 (Partnerübung ohne Abbildung)
Die Trainingspartner stehen sich gegenüber. Bitte nehmen Sie beide die Basishaltung "kurzer Fuß" ein. Strecken Sie beide die Arme in Schulterhöhe nach vorne und legen Sie die Hände um die Ellbogen (von außen bzw. innen) des Partners. Mit abwärts gezogenen Schulterblättern wird jetzt Druck gegeneinander aufgebaut. Atmen Sie dabei ruhig und gleichmäßig weiter.

Halten Sie die Spannung 5 bis 30 Sekunden und wiederholen Sie die Übung 3 bis 5 mal.

Übungsbeispiel 4 mit dem Nordic-Stock:
Nehmen Sie die Basisposition im "kurzen Fuß" ein. Fassen Sie mit beiden Händen den Nordic Stock (NS) in Schulterbreite. Heben Sie den Stock über den Kopf und tun Sie so, als wollten Sie den NS mit beiden Händen gleichzeitig auseinander ziehen. Ziehen Sie dabei die Arme aus dieser Position langsam unter bewusster Muskelspannung nach außen und unten bis auf den Scheitel. Dabei werden die Schulterblätter aktiv in Richtung Gesäß abwärts gezogen.

Wiederholen Sie die Übung 10 bis 20 mal.

Informationsblatt 21

Der Stock im Nordic Walking

Nordic-Walking-Stöcke
Die Nordic-Walking-Stöcke, die im Verlauf des Kurses eingesetzt werden, sind aus einem carbonhaltigen Material und damit schwingungsarm und sehr gelenkschonend. Die Stöcke sind kürzer als die normalen Langlaufstöcke und man kann mit ihnen sowohl auf weichem Boden (Wald) als auch auf Asphalt trainieren. Das Besondere an den Stöcken sind ihre Handschlaufen.



Aufgaben der Handschlaufen sind:

- eine feste Verbindung zum Handgelenk herzustellen
- Unterstützung beim Abstoß zu geben
- eine naturliehe und freie Blutzirkulation zu gewährleisten
- den Druck Ober die Schlaufe auf den Stock zu Obertragen

Die Verbindung von Schlaufe und Griff sorgt dafür, dass die Hand während des Trainings immer richtig positioniert ist, um die Kraft aus den Armen auf den Stock zu übertragen.

Die richtige Stocklänge ist wichtig
Die Auswahl der richtigen Stocklänge ist für ein adäquates Training wichtig. Grundsätzlich gilt: "Je besser die Kondition, desto länger der Stock". Die Stocklänge wird nach der Körpergröße des Sportlers berechnet.

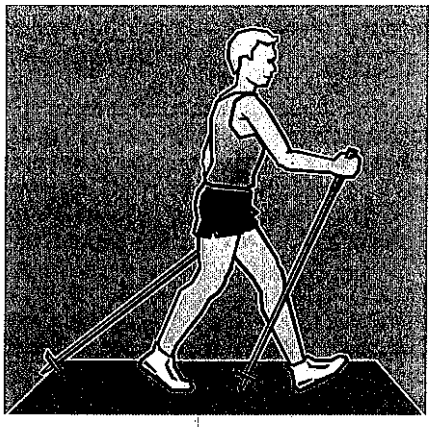
In den folgenden Tabellen werden die Kriterien angegeben, nach denen die Stocklängen individuell ausgewählt werden können.

Größe des Sportlers incm	Breitensportler/ Stocklänge incm	Aktivist/ Stocklänge in·cm
150	110	115
160	115	120
170	120	125
175	125	130
180	130	135
190	135	140
200	140	145

Minimum der Stocklänge	Maximum der Stocklänge
0,72 x Größe der **Person**	0,83 x Größe der Person- 5 cm
Rechenbeispiel:	Rechenbeispiel:
175 cm Körpergröße x 0,72 =.126	175 cm Körpergröße x 0,83 = 145,25 cm- 5 cm = 140,25 cm
Stocklänge 125 cm	Stocklänge max. 140 cm

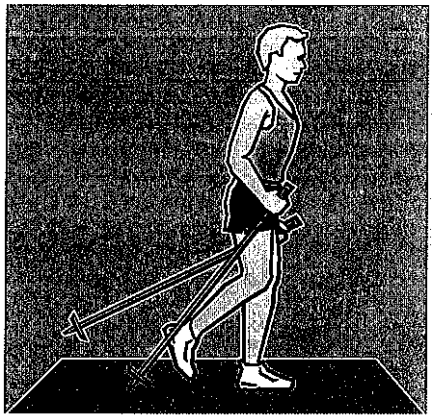
Informationsblatt 22

Die Basistechnik des Nordic Walking



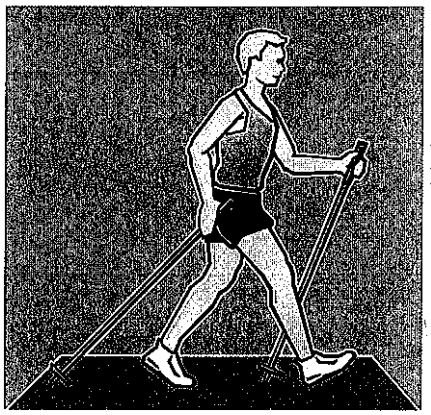
Anfangsposition:

Der rechte Arm befindet sich leicht gebeugt vor dem Körper. Die linke Faust ist über der Hüftlinie, der linke Arm ist auf dem Weg zum Ausschwung nach hinten. Der rechte Fuß streckt sich zum Abstoß und der linke Fuß fängt mit der Ferse einen neuen Schritt an.
Der Stockeinsatz der rechten Hand sowie das Aufsetzen des linken Fußes erfolgt fast gleichzeitig.



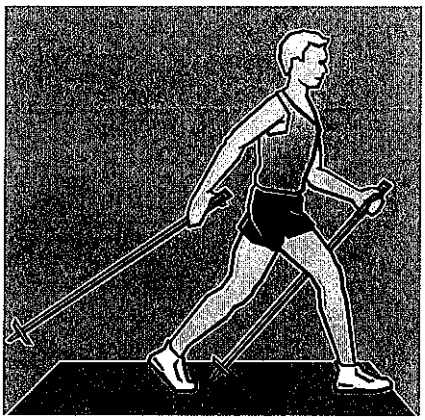
Abdruckphase I:

Der Abdruck des rechten Stockes beginnt ab dem Zeitpunkt, an dem er die Hüftlinie überholt hat.
Der rechte Oberschenkel befindet sich jetzt neben dem linken Oberschenkel. Das rechte Knie schwingt nach vorne. Das Körpergewicht ruht auf dem linken Bein und auf dem rechten Stock.



Abdruckphase II:

Der Abdruck erfolgt bis zur vollständigen Streckung des rechten Armes (siehe Endphase). Um diese zu erreichen, wird die Hand in der Schlaufe leicht geöffnet. Gleichzeitig wird die linke Faust nach vorn oben geführt, indem der linke Arm sich beugt. Dabei wird der linke Fuß zum Abstoß gestreckt und der rechte Fuß beginnt mit der Ferse einen neuen Schritt.



Endphase:

Der Stockeinsatz des rechten Armes endet nach dem Öffnen der Handfläche und der Abdruck des linken Armes und des linken Beines erfolgt gleichzeitig. Das Körpergewicht wird auf das rechte Bein verlagert. Der Oberkörper ist deutlich nach vorne geneigt.

Informationsblatt 23

Bedeutung des Walking für die Gesundheit

Informationen zum Thema "Ausdauersport und Gesundheit"

Ein systematisches Ausdauertraining, beispielsweise in Form von Walking, provoziert eine Vielzahl von gesundheitlich wertvollen Anpassungserscheinungen. Diese sind nicht nur auf die physischen Faktoren bezogen, sondern wirken sich auch auf psychische Faktoren und damit auf das Wohlbefinden aus.

Ein Ausdauerprogramm lohnt sich immer für Sie. Durch regelmäßiges Training steigert sich Ihre Leistungsfähigkeit. Sie ermüden nicht so schnell, aktivieren Ihre Muskulatur, schützen Ihr Herz-Kreislauf- System vor unnötigem Verschleiß und ökonomisieren die Atmung.

Aber es gibt noch weitere Anpassungen. So stärkt regelmäßiges, wohldosiertes Ausdauertraining die Immunabwehr, verbessert die Fettverbrennung und regt den Stoffwechsel an. Außerdem führt es zur Ausschüttung von Endorphinen ("Glückshormonen") und hilft, Stresshormone abzubauen.

Mit Hilfe von Ausdauertraining, speziell durch Walking, kann das Risiko für viele (Zivilisations-) Krankheiten gesenkt werden, oder auf schon bestehende Krankheiten und deren Verlauf positiv Einfluss genommen werden. Zu nennen wären da:

- Hoher Blutdruck
- Zuckerkrankheit
- Schlaganfall
- Herzinfarkt/ Herzgefäßerkrankungen
- Übergewicht
- Arthrose
- Osteoporose
- Sturzneigung
- Depressionen / Angstzustände
- Erhöhter Stresshormonspiegel

Informationsblatt 24

Die TopTen des erfolgreichen Trainings

- Machen Sie nach längerer sportlicher Pause einen Check-up beim Arzt!

- Fragen Sie sich: Was möchte ich erreichen? Und: Setzen Sie sich ein realistisches Ziel! Entwickeln Sie Ihr persönliches (realistisches) Bewegungsprojekt

- Beachten Sie beim Einstieg ins Training, aber auch bei jeder einzelnen Trainingseinheit, unbedingt Ihren momentanen Leistungszustand (psychisch und physisch!). Beginnen Sie langsam ohne falschen Ehrgeiz! Hören Sie auf Ihren Körper.

- Führen Sie ein Trainingstagebuch! Dann haben Sie einen besseren Überblick über den Zusammenhang zwischen wahrgenommenen Effekten und dem Training.

- Zum Training gehört auch die Pause! Lassen Sie Ihrem Körper Zeit, sich zu erholen!

- Trainieren Sie nach den 3 **LLL**'s: Lieber Lange Langsam!! Das, was Sie sich langsam aber stetig erobern, bleibt Ihnen länger erhalten und Sie trainieren gesünder!

- Wenn Sie sich mehr fordern wollen, gehen Sie nach folgendem Schema vor: Walken Sie öfter- länger- hügeliger!

- Bringen Sie Abwechslung in Ihr Training, indem Sie auch mal andere Wege oder mit Freunden walken.

- Belohnen Sie sich selbst! Jede Woche zählt, in der Sie mindestens 1-mal gewalkt sind.

- Auch wenn die Zeit oft knapp ist: Ihr Körper und Ihre Psyche danken es Ihnen.

- Dabeibleiben ist alles! Machen Sie mit sich selbst „Trainingstermine" aus.

Informationsblatt 25

Mein persönliches Bewegungsprojekt

Die Entwicklung eines persönlichen Bewegungsprojektes

Vielleicht haben Sie sich vorgenommen nach Abschluss des Kurses weiterhin sportlich aktiv zu sein. Das wäre schön! Haben Sie schon ein konkretes Ziel vor Augen?

Dann geht es jetzt darum herauszufinden, wie Sie Ihre neuen Ziele in den Alltag einbauen und dort langfristig etablieren können.

Dafür ist es wichtig, sich selbst realistische Ziele vorzunehmen. Hochmotiviert nimmt man sich leicht zu viel vor. Beispielsweise: "Nach Abschluss des Kurses gehe ich jeden Tag eine Stunde walken." Bei genauerar Betrachtung ist möglicherweise der Tagesablauf aber so durchstrukturiert, dass es immer wieder Schwierigkeiten gibt, das Ziel zu verwirklichen. Das kann so frustrierend sein, dass man irgendwann resigniert, weil man die Anforderungen sowieso nicht erfüllen kann.

Mit der folgenden Übersicht möchten wir Ihnen helfen, realistische Ziele zu finden und im Alltag zu etablieren. Nehmen Sie sich bitte ein bisschen Zeit und planen Sie Ihr persönliches Bewegungsprojekt

s

Persönliches Bewegungsprojekt

1. Persönliche Bewegungsanalyse
Machen Sie eine Analyse Ihres aktuellen Bewegungsverhaltens. Wie hoch ist der Anteil der Bewegungsaktivitäten im Alltag? Was würden Sie gerne tun?

2. Was möchte ich erreichen?
Welche Wünsche und Ziele haben Sie? Was möchten Sie ändern? Wie soll Ihr Bewegungsalltag aussehen? Welchen Stellenwert hat dieses Ziel für Sie? Was hat es für Vorteile, wenn Sie das Ziel erreichen? Konkretisieren Sie dann Ihre Zielsetzungen und kreieren Sie Ihr "Bewegungsprojekt".

3. Welche Hindernisse könnten sich ergeben?
Haben Sie ein hohes Maß an Verpflichtungen, beispielsweise in Familie, Job, Freizeitgestaltung? Vielleicht gibt es in der Nähe keine geeignete Trainingsumgebung. Vielleicht sind Sie abends immer viel zu müde, um aktiv zu werden. Listen Sie die Hindernisse auf, die zwischen Ihnen und Ihrem "Bewegungsprojekt" stehen. Seien Sie dabei realistisch, denn nur so finden Sie effektive Lösungen für die Umsetzung Ihres Vorhabens.

4. Welche Möglichkeiten gibt es, diese Hindernisse zu überwinden?
Entwickeln Sie eine Handlungsstrategie, die Ihnen hilft, Ihr Ziel zu erreichen. Berücksichtigen Sie dabei auch die Konsequenzen und Folgen. So könnte es sein, dass Sie weniger Zeit für andere Dinge wie beispielsweise Partner/Kinder/Hobby haben, wenn Sie regelmäßig walken gehen. Überlegen Sie, was Sie tun können, um Ihre Interessen zu verbinden. Suchen Sie sich in Ihrem Umfeld Unterstützung und Hilfestellung beim Abbau der Hindernisse.

5. Wie wird mein persönliches Bewegungsprojekt aussehen?
Konkretisieren Sie Ihr Ziel und entscheiden Sie sich auf der Basis der Analyse für Ihr Projekt. Wichtig ist dabei, eine realistische Zielformulierung zu entwickeln, die in Ihren Alltag und zur ihren Wünschen passt.

Zur Bewertung der Fakten kann eine Auflistung Ihrer Analyseergebnisse hilfreich sein. Sie haben dann alle wichtigen Faktoren im Überblick. Das kann Ihnen die Entscheidung für Ihr persönliches Bewegungsprojekt erleichtern.

Informationsblatt 26

Die Ruhepulskarte

Hausaufgabe

Bitte notieren Sie in den nächsten 7 Tagen Ihren Ruhepuls an mindestens 3 Tagen, und tragen Sie die Werte in die Pulstabelle ein. Bitte bringen Sie die Pulskarte zur nächsten Kurseinheit mit.

Name:_____

Alter:_____Jahre

Tag und Datum	Herzschläge in 15 Sekunden	Herzschläge in der Minute (Ruhepuls)
Montag, den		x4 =
Dienstag, den		x4 =
Mittwoch, den		x4 =
Donnerstag, den		x4 =
Freitag, den		x4 =
Samstag, den		x4 =
Sonntag, den		x4 =

Mittelwert des Ruhepulses

Bitte messen Sie Ihren Ruhepuls jeweils morgens nach dem Aufwachen. Bleiben Sie dafür in der Horizontalen liegen, zählen Sie 15 Sekunden Ihren Puls am Handgelenk. Tragen Sie Ihre Pulsfrequenz in die Tabelle ein und multiplizieren diesen Wert mit vier.

Informationsblatt 27

Trainingsparameter für mein persönliches Training

Ergebnis des Walkingstests am:_____

Name: _____

Lebensalter:_____

Ruhepuls:_____

Testergebnis	Empfohlene Trainings-intensität (% HFmax)
Einsteiger	60-70%
Fortgeschritten	75'80%
Könner	75-80%

Berechnung des individuellen Belastungspulses nach der Karvonen-Formel:

Für Männer: (220 -Alter- Ruhepuls) x %HFmax + Ruhepuls = individueller Belastungspuls

(220-) x 0, + –

Für Frauen: (226- Alter- Ruhepuls) x %HFmax + Ruhepuls = individueller Belastungspuls

(226- -) x 0, + –

Empfohlene Trainingsdauer: ----------

Empfohlene Trainingshäufigkeit ----------