
Hochrhein Nordic Walking Park



Grenzenlos walken

Dogern – Albruck – Schwaderloch – Leibstadt



Nordic Walking



Gesundheitsaspekt

Nordic Walking...

- entlastet den Bewegungsapparat, schont Hüft-, Knie- und Fußgelenke
- durch den Einsatz der Stöcke werden 90% aller Muskeln trainiert (600 Muskeln)
- kräftigt optimal den Oberkörper
- löst bei richtiger Stocktechnik Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich
- trainiert vier motorische Grundeigenschaften, Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination
- eignet sich zur Vorbeugung der Osteoporose besser als Schwimmen oder Radfahren
- verbrennt pro Stunde etwa 400 kcal
- ist optimal um die Fettverbrennung und den Fettstoffwechsel anzuregen, walken sie im Fettstoffwechselbereich, d.h. bei maximal 60 bis 70% der maximalen Herzfrequenz
- senkt Risikofaktoren, Übergewicht und Blutfettwerte
- ökonomisiert die Herzarbeit und Atemfrequenz
- baut Stress, Anspannung und Ängste ab
- verbessert die Leistungsfähigkeit
- stärkt das Immunsystem



Der richtige Puls



Eine stabile Fitness und Kondition erreichen Sie nur durch ein vernünftig aufgebautes Training. Daher ist es wichtig, mit der richtigen Belastungsintensität, d.h. innerhalb Ihrer persönlichen Herzfrequenz, zu trainieren. Sie verbessern gezielt Ihre Fitness durch effizientes Training. Die Herzfrequenz kann mittels Brustgurt und telemetrischer Messung (Pulsuhr) gemessen werden.

Maximale Herzfrequenz (MHF) = 220 minus Lebensalter

Die Unterteilung der Ausdauer aus trainingsmethodischer Sicht bezüglich der Belastungsintensität erfolgt in die Bereiche:

50 bis 60% der MHF = Stabilisierung der Gesundheit

60 bis 70% der MHF = Aktivierung des Fettstoffwechsels

70 bis 85% der MHF = Verbesserung der Fitness

Alter	MHF	stabile	aktiver	verbesserte
		Gesundheit 50 bis 60% der MHF	Fettstoffwechsel 60 bis 70% der MHF	Fitness 70 bis 85% der MHF
20	200	100-120	120-140	140-170
25	195	97-117	117-136	136-166
30	190	95-114	114-133	133-161
35	185	92-111	111-129	129-157
40	180	90-108	108-126	126-153
45	175	87-105	105-122	122-149
50	170	85-102	102-119	119-144
55	165	82-99	99-115	115-140
60	160	80-96	96-112	112-136
65	155	77-93	93-108	108-132
70	150	75-90	90-105	105-128
75	145	73-87	87-102	102-123

Nordic Walking will gelernt sein



Nordic Walking eignet sich sowohl als Einstiegsaktivität für Menschen, die über längere Zeit keinen Sport betrieben haben, als auch für Sportler, die Abwechslung in ihr Training bringen wollen.

Allerdings, Nordic Walking will gelernt sein. Man sieht immer wieder ambitionierte Anfänger, die zwarforsch drauf los laufen aber die Stöcke nicht richtig einsetzen.

Wenn Sie den optimalen Nutzen aus diesem sanften aber effektiven Wohlfühl-Sport ziehen wollen, belegen Sie zuerst einen Nordic Walking Kurs. Nur wer die richtige Lauftechnik anwendet, kann die vielen positiven Effekte von Nordic Walking nutzen. Die Gemeindeverwaltung Dogern gibt Ihnen Auskunft wer in Dogern Kurse anbietet.

Zielgruppe

Diese Sportart ist nicht nur für Aktiv- und Leistungssportler bestens geeignet, sondern vor allem auch für Sportneu- und Wiedereinsteiger.

- Personen mit Gelenk- und Rückenproblemen
- Geeigneter Sporteinstieg, auch für übergewichtige Menschen
- Personen mit Herz- und Kreislaufschwäche

Nordic Walking



Die richtigen Stöcke

Achten Sie auf die richtige Stocklänge. Halten Sie den Stock am Griff und stellen ihn senkrecht vor sich auf den Boden. Der Oberarm-Unterarmwinkel sollte 100° betragen, d.h. der Unterarm sollte etwas nach unten abfallen.

Lauftechnik

Der Kopf/die Augen

Kopf und Augen schauen Richtung Horizont.

Aufrechter Oberkörper

Das Brustbein ist aufgerichtet, die Schulterblätter sind tief, langer Hals.

Faust

Die vordere Hand ist beim Aufsetzen des Stockes geschlossen.

Rotation

Die Schulterachse rotiert dem natürlichen Bewegungsmuster folgend gegengleich zur Beckenachse.

Das Knie

Vorne beim Aufkommen immer leicht gebeugt, hinten beim Abdrücken kann es gestreckt sein.

Offene Hand

Die hintere Hand öffnet sich mit dem langen Armschwung nach hinten.



Aktive Fußarbeit

Flaches Aufsetzen der Ferse, abrollen über die Außenkante bis zum Großzehenballen, von dort kräftig abdrücken.

5 bis 10 Minuten sollten Sie sich vor dem Training aufwärmen. Dadurch werden Herz, Kreislauf, Atmung und Gelenke auf die Belastung vorbereitet.



Herz-Kreislauf und Schultern

Auf der Stelle gehen und dabei beide Schultern rückwärts kreisen, gleichzeitig und im Wechsel.



Herz-Kreislauf

Den rechten Fuß seitwärts setzen, den linken Fuß neben den rechten Fuß heranziehen und auf-tippen, dasselbe nach links ausführen, im Wechsel wiederholen.



Schienbeinmuskel

Einbeinstand: Fuß anheben und strecken, Seitenwechsel



Sprunggelenke

Einbeinstand: Mit dem Fuß kleine Kreise beschreiben auch in die Gegenrichtung



Hüftgelenke

Einbeinstand: Mit dem Bein kleine und große Achter beschreiben. Seitenwechsel



Fußmuskulatur

Die Abrollbewegung des Fußes intensiv durchführen – so als ob Sie eine Walnuss zerdrücken. Seitenwechsel

Diese Übungen sollten Sie nur im aufgewärmten Zustand durchführen.
10 – 20 mal wiederholen in 2 – 3 Durchgängen.



Oberschenkelvorderseite
Große Schrittstellung, senken Sie das Becken langsam nach unten und kommen Sie wieder hoch. Seitenwechsel



Po-, Hüftmuskulatur
Bein zur Seite abspreizen, ranziehen. Mehrmals wiederholen, Seitenwechsel



Arm-, Rückenmuskulatur
Stock leicht auseinander ziehen. Oberkörper mit geradem Rücken leicht vorneigen. Arme anheben - absenken



Schultergürtel
Knie leicht einbeugen. Mit Bauchspannung Stock auseinander ziehen, Arme anheben, absenken



Oberarmrückseite
Mit leicht gebeugten Knie und Bauchspannung den Stock nach hinten anheben, Oberarme bleiben stehen. Unterarme einbeugen und wieder strecken.



Tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur
Knie leicht einbeugen. Schütteln Sie mit Körperspannung den Stock 10 Sekunden (Sieb schütteln), atmen Sie dabei gleichmäßig.

Stretching

Gehen sie langsam und vorsichtig in die Dehnposition, bis Sie ein leichtes ziehen im Muskel spüren, Dauer 10 - 15 Sekunden pro Übung.



Waden

Ein Bein weit zurück stellen, Ferse langsam zum Boden bringen, bis die Dehnung spürbar ist. Seitenwechsel



Beinrückseite

Ferse vorn aufstellen, Fußspitze ran ziehen, Bein gestreckt halten. Po nach hinten schieben. Seitenwechsel



Beininnenseite

Breiter Grätschstand, Gewicht auf rechtes Bein verlagern, mit geradem Rücken das Gesäß nach hinten schieben. Seitenwechsel



Hüftbeuger

Tiefe Schrittstellung. Arme weit nach außen und nach hinten spannen und dort die Stöcke aufsetzen. Ideal bei Rückenschmerzen. Seitenwechsel



Oberarmrückseite

Knie leicht gebeugt, Bauchspannung halten. Die rechte Hand greift den Stock unter dem Griff. Die Linke Hand zieht den Stock nach unten. Seitenwechsel



Nacken – Hals

Neigen Sie den Kopf langsam zur rechten Schulter und ziehen den linken Arm, der den Stock hält, nach unten. Seitenwechsel

Gemeinde Dogern

Genießen Sie 365 Tage im Jahr auf sieben unterschiedlichen Routen unsere wunderschöne Landschaft.



Dogern ist sicherlich eines der schönsten Dörfer am Hochrhein. Der idyllische Dorfkern mit seinen historischen Gebäuden und die wunderschöne Barockkirche bilden ein gelungenes Ensemble. Zahlreiche Geschäfte, Arztpraxen, Apotheke und Banken sowie zwei attraktive Gasthäuser laden zum Einkaufen und Verweilen ein.

Die Gemeinde kann auf eine über 750-jährige Geschichte zurückblicken. Zunächst war sie ein Fischerdorf am Rhein mit einer kleinen Kirche und einer Fähre hinüber in die Schweiz. Erst später siedelte man auf einer höher gelegenen Rheinterrasse und betrieb Acker- und Weinbau.

500 Jahre lang gehörte Dogern zur vorderösterreichischen Grafschaft Hauenstein, seit 200 Jahren ist es badisch. Hochinteressant sind frühdemokratische Verfassungsformen, die sogenannten Einungen. Über diese wird anschaulich in der Museumsstube mit Waffenkammer im Gasthaus zum Hirschen informiert.

Heute ist Dogern mit 2.300 Einwohnern eine der kleinsten Kommunen am Hochrhein und zeichnet sich durch große Kinder-, Familien- und Seniorenfreundlichkeit aus. Sie verfügt über ein sehr lebendiges Vereinsleben, das sich auch durch regelmäßige Veranstaltungen und Feste bemerkbar macht.

Herzlichen Dank

Mit freundlicher Unterstützung von



Planung und Realisierung



Weitere Informationen

Gemeindeverwaltung Dogern
Rathausweg 1
79804 Dogern

Telefon: 07751 / 83 18-0

Fax: 07751 / 77 24

E-Mail: gemeinde@dogern.de

Internet: www.dogern.de