



Fit in 10 Wochen

Ich trainiere für den
«Swiss Walking Event»



www.allezhop.ch



Inhaltsverzeichnis

- 4 Walking – Fitness leicht gemacht!
- 4 Walking hält schlank
- 5 Topfit mit Walking
- 5 Entspannen Sie sich mit Walking
- 5 Walking und das Immunsystem
- 5 Herzinfarkt und Walking
- 6 Walking bei Rückenschmerzen
- 6 Technik – einfach, aber nicht leicht
- 6 Laufstil und Haltung
- 8 Nordic Walking
- 9 Nordic Walking: Laufstil und Haltung
- 9 Ausrüstung – das braucht's zum Walken
- 11 Walking-Test
- 12 Übungen
- 17 Ergänzungssportarten
- 18 Dehnen und Kräftigen
- 20 Informationen
- 21 Impressum
- 22 Trainingsnotes

Walking – Fitness leicht gemacht!

Walking – der ideale Gesundheitssport

Neuere wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass im Gesundheitsbereich, wo nicht die sportliche Leistungssteigerung, sondern der präventive Nutzen und die erhöhte Lebensqualität für den Einzelnen im Vordergrund stehen, bereits eine mässig anstrengende Aktivität wirksam ist. Walking baut genau auf diesen Erkenntnissen auf. Die Botschaft heisst: «Jede körperliche Aktivität hat positive Auswirkungen!»

Walking hält schlank

Für viele ist es auch wünschenswert, Übergewicht oder einen erhöhten Körperfettanteil zu reduzieren. Erfolgreiche Gewichtskontrolle ist eine Kombination von körperlicher Bewegung, richtigem Essverhalten und gesunden Lebensgewohnheiten. Zahlreiche Studien zeichnen Walking als hervorragendes Mittel zur Gewichtskontrolle aus. Erfolgreicher Fettabbau kann mit regelmässiger Aktivität erreicht werden. Dabei ist zu beachten, dass der Fettstoffwechsel mit zunehmender Dauer des Walkings ansteigt. Ideal sind somit Trainings von 30 Minuten Dauer oder mehr bei einer Intensität, die es Ihnen noch erlaubt, mit einem Begleiter oder einer Begleiterin zu sprechen ohne nach Luft schnappen zu müssen.

Falls Sie sich an Ihrem Puls orientieren wollen um Ihre individuelle Trainingsintensität zu bestimmen, so wenden Sie folgende Faustregeln an:

Maximalpuls:

220 minus Alter

Optimale Pulsfrequenz für Fettverbrennung:

55 bis 65% des Maximalpulses

Optimale Pulsfrequenz für

Herz-Kreislauf-Training:

65 bis 85% des Maximalpulses

Da diese Regel für viele nicht genau ist, muss man unbedingt auf das subjektive Empfinden der Anstrengung achten. (Siehe Trainingsplan für Einsteiger, Tabelle unten rechts.)

Bei 55–65% Ihres Maximalpulses können sich auch wenig Trainierte über längere Zeit bewegen und so Fett abbauen. Trainieren Sie mit 65–85% Ihres Maximalpulses, so steigern Sie vor allem Ihre Ausdauerfähigkeit. Auch beim Training bei dieser höheren Intensität ist die Fettverbrennung gut. Die optimale Trainingsintensität ist zudem abhängig von der Trainingsdauer. Je länger Sie walken, z.B. 90 Minuten und mehr, desto tiefer sollte dabei Ihre Herzfrequenz sein. Wenn Sie nur wenig Zeit zur Verfügung haben, sollten Sie die Intensität erhöhen, um den gewünschten Trainingseffekt zu erhalten.

Noch etwas: Häufiges, dafür kürzeres Training ist gewinnbringender als lange Trainingseinheiten mit grossen Zeitabständen dazwischen.

Topfit mit Walking

Wenn Sie trainiert und regelmässig körperlich aktiv sind, können Sie sich zu den Fitness-Walkern zählen. Die Gehtechnik beim Fitness-Walking ist anspruchsvoller als beim Gesundheitswalking. Die Gehgeschwindigkeit und der Atemrhythmus sind höher und Kalorien- und Sauerstoffverbrauch steigen merkbar an (über 145 Schritte pro Minute). Versuchen Sie möglichst viele Muskeln in den Bewegungsablauf einzubeziehen.

Entspannen Sie sich mit Walking

Körperlich aktive Personen reagieren in Stresssituationen oft viel ruhiger als untrainierte Menschen. Die Erklärung: Regelmässiges körperliches Training bereitet den Körper auf Stresssituationen vor. Als Berufsmenschen verlernen wir schnell im Augenblick zu leben. Im Streben nach grossen Zielen vergessen wir manchmal uns an Kleinigkeiten des Alltags zu erfreuen. Mit Walking entwickeln Sie ein neues Bewusstsein für das Jetzt. Körperliche Aktivität findet immer im Augenblick und nur in diesem Moment statt.

Walking und die Wirkungen auf das Immunsystem

Sanfter Ausdauersport stärkt Ihre körpereigenen Abwehrkräfte gegen Infektionen. Körperliche Bewegung bewirkt eine Zunahme der Immunzellen und steigert gleichzeitig ihre Funktionsfähigkeit.

Herzinfarkt und Walking

Etwa 50% der Herzinfarkte können auf bestimmte Risikofaktoren zurückgeführt werden. Das heisst: Gelänge es, die Risikofaktoren auszuschalten, dann gäbe es nur noch die Hälfte aller Herzinfarkte. Bei kaum einer anderen Krankheit ist Vorbeugung so wirksam wie beim Herzinfarkt. Wiederum geht es darum, sich eine gesunde Lebensweise anzugewöhnen: nicht zu rauchen, sich ausgewogen zu ernähren und genügend zu bewegen. Aber auch den inneren Verschleiss durch Stress, Aggressionsstau und Selbstverleugnung gilt es zu vermeiden. Herzspezialisten verschreiben schon seit langem Walking als Teil eines Therapieprogramms nach einem Herzinfarkt. Die Selbstkontrolle der Trainingsintensität mit einem Herzfrequenzmessgerät, regelmässige Besuche in der Rehabilitationsklinik oder beim behandelnden Arzt sind für diese Personen wichtig.

Bei der Gestaltung eines Rehabilitationsprogramms werden die individuellen Bedürfnisse des Patienten berücksichtigt: die gesundheitliche Vorgeschichte, die Ernsthaftigkeit der Erkrankung, die funktionelle Kapazität und der Stand der Genesung. Es sollen erreichbare und realistische Ziele gesetzt werden, wobei die krankheitsbedingten Begrenzungen des Patienten berücksichtigt werden.

Walking

Die effektivsten Trainingsformen für Herzpatienten entsprechen folgenden Kriterien:

- Intensitätsstufe 3 (Puls <85% Maximalpuls)
- Einsatz grosser Muskelgruppen
- Kontinuierliche Belastung
- Ziel-Pulsfrequenz entspricht einer lockeren Intensität
- Aufbau von Muskelkraft

Beim Walking werden alle diese Kriterien berücksichtigt.

Walking bei Rückenschmerzen

Eine schwache Muskulatur des Rückens und des Bauches sind häufig der Grund für Rückenschmerzen. Die Menschen leisten heute weit weniger körperlich anstrengende Arbeit als je zuvor, aber die Häufigkeit von Rückenschmerzen nimmt zu. Vielleicht hat der sitzende Lebensstil unsere Rückenmuskulatur geschwächt.

Bei Rückenbeschwerden kann Ihnen Walking Linderung bringen.

Technik

Ohne es zu wissen, sind Sie sicherlich auch schon «gewalkt». Oder sind Sie noch nie zu spät aus dem Haus und mussten sich mit schnellen Schritten beeilen, um den Zug nicht zu verpassen? Das ist ungefähr das Tempo für die richtige Walking-Geschwindigkeit!

- Walking ist schnellstmögliches, entspanntes, rhythmisches Marschieren!

Mit einem gut aufgebauten Walking-Training erzielen Sie einen beachtlichen Effekt für Ihren Körper, weil gleichzeitig Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Bewegungskoordination gefördert werden.

Laufstil und Haltung

Worauf es ankommt, damit Sie Walking technisch sauber und ohne Beschwerden geniessen können:

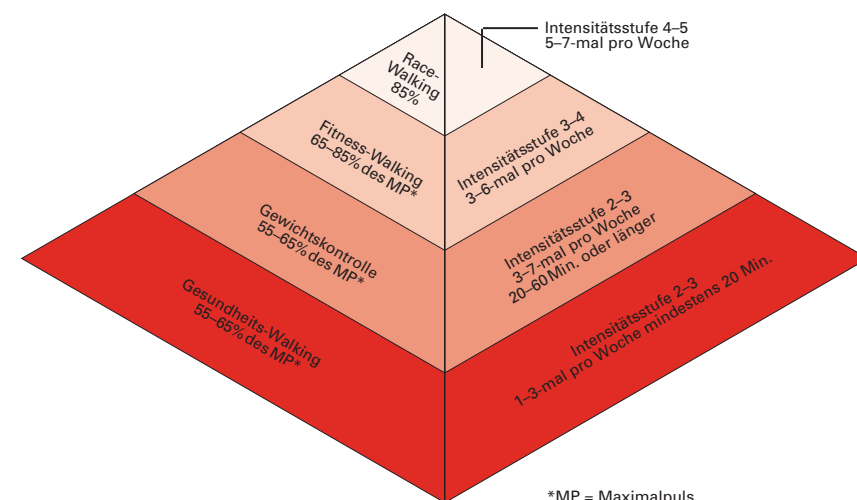
- Nehmen Sie es locker und walken Sie mit Spass, vermeiden Sie Anspannungen oder übermässige Kraftanstrengungen.
- Atmen Sie bewusst und regelmässig. Lassen Sie die verstärkte Atmung zu und konzentrieren Sie sich auf einen tiefen und natürlichen Atemfluss. Finden Sie Ihren eigenen, an die Schrittfrequenz angepassten Rhythmus.

- Rollen Sie die Füsse von der Ferse über die Zehenspitzen ab. Stossen Sie mit der Grossezehe wieder kräftig ab. Setzen Sie dafür gezielt Ihre Wadenmuskulatur ein. Ein Fuss hat immer Bodenkontakt!
- Vermeiden Sie gestreckte Knie in der Phase des Füsse-Aufsetzens.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Arme leicht gebeugt und unterstützend mitschwingen. Bewegen Sie sich dabei möglichst natürlich und rhythmisch. Schwenken Sie die Arme seitlich in Laufrichtung. Die Armarbeit bestimmt den Schrittrhythmus. Bei schneller Schrittfrequenz und bei Fortgeschrittenen sind die Arme bis 90° angewinkelt.

- Bleiben Sie entspannt. Dies gilt insbesondere für die Schulter-, Gesäss- und Bauchmuskulatur. Bleiben Sie locker, Walking ist etwas für Geniesser und nicht für «Chrampfer».
- Richten Sie sich auf, schauen Sie geradeaus. Halten Sie den Kopf und die Brust hoch, vermeiden Sie aber dabei die Schultern hochzuziehen.

Was möchten Sie erreichen? Walking macht es möglich!

Unterschiedliche Zielsetzungen verlangen nach differenzierten Trainingsintensitäten und -häufigkeiten.



*MP = Maximalpuls

Nordic Walking

Ganzkörpertraining mit Stöcken

Im Ursprungsland Finnland hat Nordic Walking einen wahren Boom ausgelöst. Walking mit Spezialstöcken macht aus dem klassischen Walking ein wirksames Ganzkörpertraining und bringt maximale Trainingseffekte. Rund die Hälfte aller Muskeln des Körpers befinden sich oberhalb der Hüfte. Beim Nordic Walking wird die Bauch-, Schulter-, Brust-, Arm- und Rückenmuskulatur bewusst eingesetzt, gekräftigt und trainiert. Wer mehr Abwechslung in das Walking-Training bringen oder es intensivieren möchte, der sollte es mit Nordic Walking versuchen. Beim Walking mit Stöcken wird die Belastung des Rückens und der Knie- und Fussgelenke zusätzlich reduziert. Weit verbreitete Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich werden gelöst und Schmerzen gelindert. Mit den Stöcken sind neue Kräftigungs- und Dehnungsübungen möglich und bei rutschigem und unebenem Gelände geben sie sicheren Halt. Nordic Walking kombiniert die Vorteile von Walking (gelenkschonend, Sportart für alle) und Skilanglauf (Ganzkörpertraining, maximale Trainingswirkung).

Nordic Walking

- Der Kalorienverbrauch kann 30–40% höher sein wie beim klassischen Walking
- Ist eine neue, leicht zu erlernende Fitnessaktivität für jedermann
- Löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich
- Wichtige Muskeln des Oberkörpers werden wirksamer trainiert
- Die beim Gehen auftretenden Aufprallkräfte können bis zu 30% reduziert werden

Laufstil und Haltung

Die Technik des Nordic Walking ist relativ einfach zu erlernen. Beginnen Sie mit einem langsamen Schrittempo. Konzentrieren Sie sich auf eine gute Stocktechnik und achten Sie auf natürliche Bewegungen mit abwechselndem Rhythmus wie beim Skilanglauf. Steigern Sie erst später das Trainingstempo.

Ziehen Sie die Stöcke hinter sich her. Steigern Sie den Armeinsatz allmählich und nehmen Sie die Arme immer höher, bis der Stock so weit nach vorne schwingt, dass die Stockspitze oder der spezielle Asphaltaufsatz am Boden greift. Die Stöcke sollten dabei immer nach hinten zeigen und ungefähr eine Schuhlänge hinter der gegenüberliegenden Ferse aufsetzen. Wichtig: Versuchen Sie die Spannung im Oberkörper möglichst lange zu halten, bis der Stock den Boden wieder verlässt und nach vorne geschwungen wird.

Umfassen Sie den Stockgriff beim Aufsetzen fest, aber nicht verkrampft. Öffnen Sie die Hand leicht und entspannen Sie die Muskulatur beim Nachhinstossen. Der Druck wird hauptsächlich über die Handschaukeln auf den Boden übertragen, als ob Sie einen Tennisball abwechselnd zusammendrücken und loslassen würden. Bauch-, Brust-, Rücken-, Schulter- und zum Schluss die Oberarmmuskulatur werden dabei in dieser Reihenfolge eingesetzt.

Die Schritte sind beim Nordic Walking länger als beim normalen Walking. Der Körper ist leicht vorgeneigt.

Nordic Walking bergauf:

Beim Gehen an Steigungen wird der Körper weiter nach vorne gebeugt. Die Arme werden kräftiger eingesetzt, entsprechend mehr Leistung wird durch die Kniesehnen und Wadenmuskeln erbracht. Durch kräftigen Armeinsatz kann die Schrittlänge beibehalten werden.

Nordic Walking bergab:

Bergab wird die Schrittlänge verkürzt und der Schwerpunkt möglichst tief gehalten. Die Knie bleiben ständig leicht gebeugt, und während der Abstossphase wird das hintere Bein nie gestreckt. Das Gewicht wird zwischen Ferse und Stock verteilt, wenn er auf dem Boden auftrifft. Je mehr Druck auf den Stock ausgeübt wird, desto weniger Gewicht wird vom belasteten Bein getragen. Man bremst mit Hilfe der Beine und durch eine zurückgelehnte Haltung. Die Stockspitze setzt hinter dem Körper auf.

Das Wichtigste für eine maximale Entlastung der Muskulatur und der Gelenke beim Abwärtsgehen ist das gleichzeitige Auftreffen des Stockes mit dem Standbein. Der Stock und das aufsetzende Bein müssen immer gleichzeitig auf dem Boden sein.

Ausrüstung – das braucht's zum Walken

Walking ist bezüglich Ausrüstung und Voraussetzungen wenig anspruchsvoll. Sie können überall und jederzeit und fast bei jeder Witterung walken. Als Walking-Schuhe eignen sich besonders Joggingschuhe oder spezielle auf dem

Walking-Test

Markt erhältliche Walking-Schuhe. Jogging-schuhe wie auch Walking-Schuhe zeichnen sich durch optimales Dämpfen, Stützen und Führen aus. Die Schuhe müssen genügend gross sein, d.h., eine grösstmögliche Zehenfreiheit sollte gewährleistet sein.

Zum funktionellen Walking-Schuh gehören auch die entsprechenden Socken. Atmungsaktivität, Passform und Tragkomfort sind die Stichworte dazu. Das Zauberwort bei der Bekleidung heisst Zwiebelprinzip, das bedeutet: eine Schicht über der anderen. Wenn alle Ihre Bekleidungsstücke aus atmungsaktiven Mikrofasern bestehen, sind

Sie am besten vor Überhitzung und Unterkühlung geschützt. Wir empfehlen Ihnen eine individuelle Beratung in einem Sportfachgeschäft.

Nordic Walking ist schnelles Marschieren mit Spezialstöcken. Gute Walking-Stöcke zeichnen sich durch ergonomische Handschlaufen, geräuscharmes Glasfiber/Carbon-Material und Spezial-Stockspitzen mit Gummiaufsätzen für das Laufen auf Asphalt aus.

Die für Sie richtige Stocklänge berechnet sich mit Ihrer Körpergrösse x 0,7. Im Zweifelsfalle wählen Sie die nächstgrössere Länge.

Wer gerade mit Walking begonnen hat oder dies beabsichtigt, kann einen Gehtest machen, der einfach auszuführen ist und Auskunft über die körperliche Verfassung und Trainingsempfehlungen gibt.

Worum geht es bei diesem Gehtest?

Der Test ist eine einfache Möglichkeit, den Fitness-Index von körperlich inaktiven bis mässig aktiven Erwachsenen zu berechnen. Der Test wird durch Gehen über 2 km in flottem Tempo durchgeführt. Der Test stellt keine besonderen Anforderungen an die Leistungsfähigkeit.

Was sagt der Test aus?

Auf Basis der Zeit, welche für die 2 km benötigt wird, und der Herzfrequenz am Ziel berechnet man den Fitness-Index. Der Index-Wert 100 entspricht dem Durchschnitt der Ausdauer-Leistungsfähigkeit (maximale Sauerstoffaufnahme) nach Alter und Geschlecht. Der persönliche Fitness-Index wird kommentiert und mit individuellen Empfehlungen für ein Ausdauer-Training ergänzt.

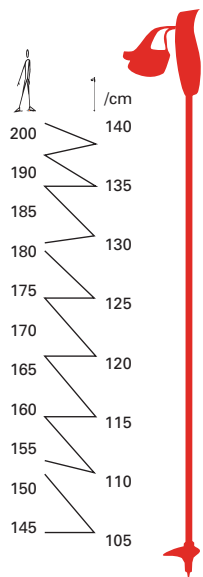
Für wen ist der Test geeignet?

Der Gehtest ergibt zuverlässige Resultate für wenig bis normal sportlich aktive Personen zwischen 20 und 65 Jahren. Für gut trainierte Personen sind andere Tests besser geeignet. Ein spezieller Fragebogen, der vor dem Test auszufüllen ist, erlaubt allfällige gesundheitliche Risiken auszuschliessen.

Ist der Test zuverlässig?

Der Walking-Test wurde am UKK-Institut zur Förderung der Gesundheitsforschung in Tampere, Finnland entwickelt. Er ist wissenschaftlich erprobt und wird von speziell ausgebildeten Testleiterinnen und Testleitern durchgeführt.

Am «Swiss Walking Event» wird der Test angeboten.



Temperatur	trocken	windig	Regen/Schnee
wärmer			
25°C	Mütze, Top, Singlet	Shirt	
20°C	Stirnband, Shorts, Tights	T-Shirt	
15°C	Shorts, T-Shirt	Tights, Langarm-Shirt, Gamex-Jacke, Gore-Tex-Jacke	
10°C	Tights, Langarm-Top	Shirt, Unterwäsche, Gamex-Jacke	
5°C	Langarm-Pulli, Fleece-Pulli	Unterwäsche, Mütze, Handschuhe, Facemask, Gore-Tex-Jacke, Gore-Tex-Hose	
0°C	warme Tights	Unterwäsche, Rollkragen-Pulli, Handschuhe, Gore-Tex-Hose	
kälter			
-5°C			

Kräftigung vor dem Walking



Vordere Oberschenkelmuskulatur

Ausführung: Hüftbreit stehen, Füße leicht auswärts gedreht, aufrechte Haltung; langsam Knie beugen und strecken, den Rücken leicht nach vorne neigen.

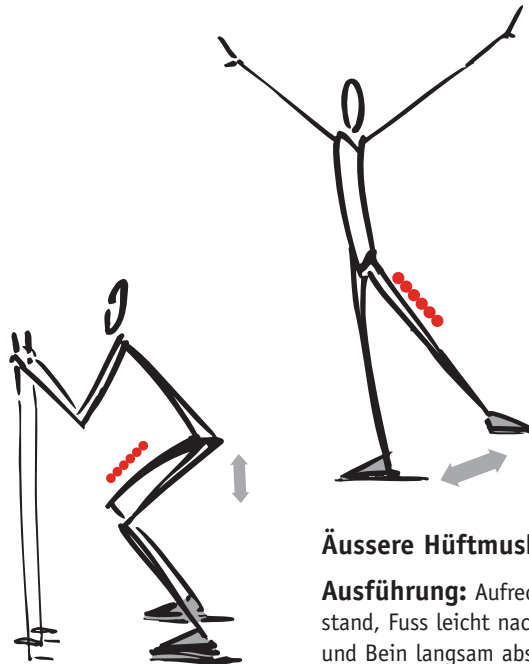
Hinweis: Knie nicht ein- oder auswärts abdrehen. Beine nie ganz strecken.

Intensivierung: Übung einbeinig durchführen.

Gerade Bauchmuskulatur

Ausführung: Beine evtl. auch vom Boden abheben, damit Kontakt vom Kreuz zum Boden besser ist: Auf dem Rücken liegen, Beine angewinkelt. Arme auf der Brust gekreuzt. Oberkörper so weit anheben, bis sich die Schulterblätter vom Boden lösen.

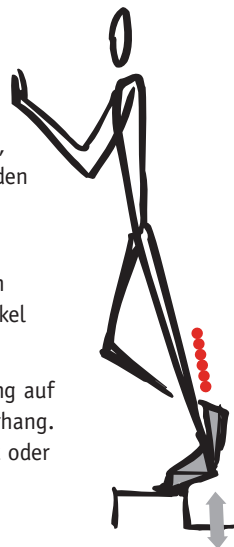
Hinweis: Kreuz bleibt auf dem Boden.



Äussere Hüftmuskulatur

Ausführung: Aufrechter Einbeinstand, Fuss leicht nach aussen drehen und Bein langsam abspreizen, zurückführen ohne abzustellen.

Hinweis: Das Becken nicht abdrehen. Länge der Wirbelsäule bleibt immer erhalten (nicht einsacken). Stützhilfe an der Wand oder Baum.



Wadenmuskulatur

Ausführung: Hüftbreit stehen, Füße parallel, von der Ferse in den Zehenstand.

Hinweis: Gewicht auf Grosszehenballen. Bei gebeugten Knien wird der kleine Wadenmuskel trainiert.

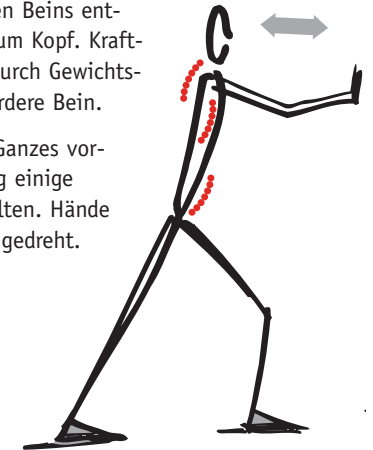
Intensivierung: Gleiche Übung auf einer Treppe, Fersen in den Überhang. Auch einbeinig durchführbar mit oder ohne Festhalten an der Wand.

↑ Aktivierte oder gedehnte Muskulatur
↑ Bewegungsrichtung um Kräftigung zu erzeugen

Ganzkörper (Rumpf, Schultergürtel), Variante für Leute mit Schulterproblemen

Ausführung: Schrittstellung, Füße versetzt parallel, abstützen an Wand oder anderer Unterlage, gerade Linie vom Fersen des hinteren Beins entlang dem Rücken bis zum Kopf. Kraftentwicklung entsteht durch Gewichtsverlagerung auf das vordere Bein.

Hinweis: Körper als Ganzes vorschieben und Spannung einige Sekunden aufrechterhalten. Hände sind leicht nach innen gedreht.

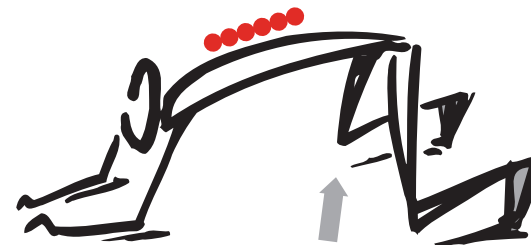


Ganzkörper (Rumpf, Schultergürtel)

Ausführung: Vierfüsslerstand auf Unterarmen und Füßen (Knie leicht ab Boden); Schultern über Ellbogen, Bauch spannen und Ganzkörperspannung während 7–10 Sek. halten.

Hinweis: Rücken gerade und Kopf in dessen Verlängerung (Augen schauen nach unten), Kreuz nicht durchhängen lassen, Schultern nicht einsacken lassen.

Intensivierung: Abstand Unterarme – Knie vergrössern.

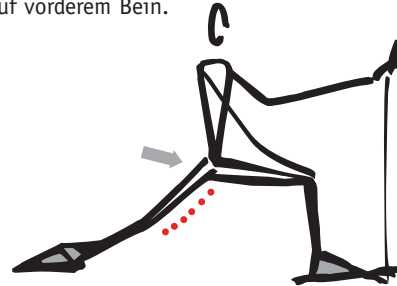
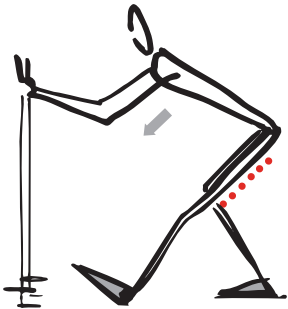


Dehnungsübungen

Hüftbeugermuskulatur

Ausführung: Schrittstellung, Füße versetzt parallel hintereinander, Oberkörper aufrecht. Langsames Verschieben des Beckens nach vorn.

Hinweis: Weit nach vorn gezogener Ausfallschritt (rechter Winkel). Evtl. abstützen auf vorderem Bein.

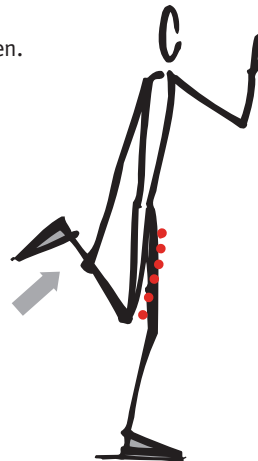


Hintere Oberschenkelmuskulatur

Ausführung: Ein Bein, im Kniegelenk leicht gebeugt, versetzt aufstellen.

Hinweis: Rücken gerade halten. Beine hüftbreit, Füße versetzt parallel.

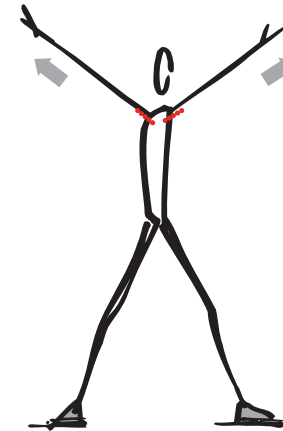
Intensivierung: Fuss aktiv anziehen.



Vordere Oberschenkelmuskulatur

Ausführung: Einbeinstand mit Stützhilfe an der Wand, Ferse mit Halten oberhalb Fussgelenk gegen Gesäss ziehen, Standbein leicht gebeugt. Hüfte nach vorne schieben.

Hinweis: Hohlkreuz vermeiden, Knie bleiben zusammen.

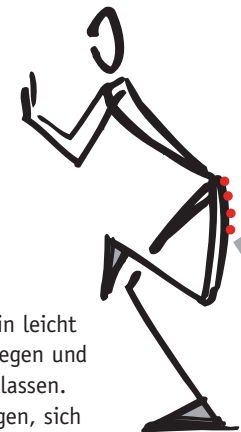


Brustmuskulatur

Ausführung: Arme hoch und gestreckt nach hinten führen und Position mindestens 20 Sekunden halten. 5–10 Wiederholungen, dazwischen Arme locker lassen.

Hinweis: Hohlkreuz vermeiden.

Intensivierung: Arme so weit als möglich nach hinten ziehen und bleiben.

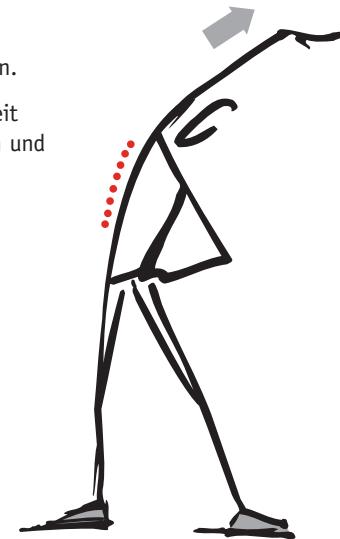


Gesässmuskulatur

Ausführung: Standbein leicht gebeugt, Fuss auf Knie legen und Knie nach aussen fallen lassen. Standbein verstärkt beugen, sich dabei festhalten oder anlehnen.

Hinweis: Rücken gerade halten.

Intensivierung: Oberkörper noch mehr nach vorne neigen oder Standbein mehr beugen.



Seitliche Rumpfmuskulatur

Ausführung: Hüftbreit stehen, Knie leicht gebeugt, Oberkörper zur Seite neigen, gestreckten Arm über Kopf zur Seite ziehen.

Hinweis: Oberkörper nicht abdrehen, mit Becken nicht ausweichen.

Ergänzungssportarten

Schulter-Nacken-Muskulatur

Ausführung: Aufrechte Haltung, Kopf zur Seite neigen (rechtes Ohr zur rechten Schulter), linke Handfläche nach unten stossen.

Hinweis: Oberkörper aufrecht halten, linke Schulter unten lassen.

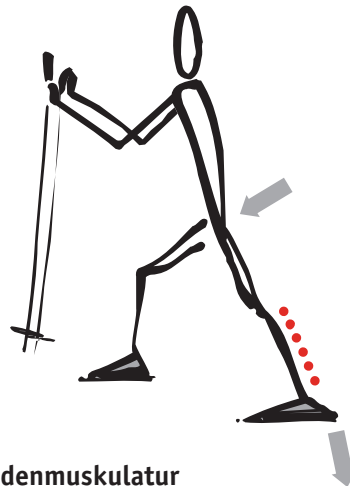
Intensivierung: Mit rechter Hand den Kopf sanft in vermehrte Dehnung ziehen.



Wadenmuskulatur

Ausführung: Schrittstellung, Füße versetzt parallel, vorderes Bein leicht gebeugt, hintere Ferse auf den Boden drücken und Körper gleichmässig nach vorne schieben.

Hinweis: Gerader Rücken. Durch Biegen des hinteren Knies wird die tiefe Wadenmuskulatur gezielt gedehnt.



Vordere Schienbeinmuskulatur

Ausführung: Standbein leicht gebeugt, hinteres Bein auf Fussspitze aufsetzen und Rist nach vorne und unten drücken.

Hinweis: Ferse kann auch leicht nach aussen gedrückt werden.

Intensivierung: Fuss weiter hinten aufsetzen.



Körperliches Training mit verschiedenen Ausdauersportarten fördert die Körperentwicklung vielseitig, sorgt für Abwechslung und Spass und verbessert die allgemeine Fitness schneller, als wenn nur mit einer Sportart trainiert wird. Für ihr Herz macht es keinen Unterschied, auf welche Art Sie es trainieren.

Aqua-Fit

Aqua-Fit ist eine wirkungsvolle Wassergymnastik mit integriertem Lauftraining (im Wasser) zur Förderung der allgemeinen Fitness. Dabei werden Beweglichkeit, Kraft und Koordination gefördert. Die Bewegungen der Gymnastik- und Stretching-Übungen unterscheiden sich nicht wesentlich von jenen an Land. Die Auftriebskraft und der Wasserwiderstand bieten jedoch Vorteile, die entsprechend genutzt werden. Für Aqua-Fit benötigen Sie eine spezielle Weste (Wet Vest), die Sie in die richtige aufrechte Körperhaltung bringt. Aqua-Fit ist ein neues Training ohne Stress und Schweiß – und ohne Belastung von Rücken und Gelenken.

Krafttraining

Krafttraining trägt in jedem Alter zu Wohlbefinden und Gesundheit bei, besonders wichtig für die Leistungsfähigkeit und die Erhaltung der Selbstständigkeit wird es etwa ab dem 50. Lebensjahr. Es dient der Entwicklung und Erhaltung der Muskelmasse, wobei insbesondere die Rumpfmuskulatur, aber auch Beine und Schulter-Arm-Region von Bedeutung sind.

Radfahren

Beim Radfahren stellt sich der Fitnessseffekt sozusagen im «Vorbeifahren» ein. Radfahren trainiert vor allem die Becken-, Bein-, aber auch die Herzmuskulatur. Das Rad ist ein ideales Transportmittel für kleine Besorgungen und lässt sich optimal in den Alltag miteinbeziehen. Wegen der stark reduzierten Gelenkbelastung ist Radfahren für Übergewichtige besonders günstig. Radfahren ist darüber hinaus eine sinnvolle Alternative zum Autofahren. Wenn Sie mit dem Auto 20 Minuten in der Stadt oder auf dem Land unterwegs sind, benötigen Sie mit dem Rad höchstens doppelt so lange. Für 40 Minuten Training brauchen Sie also nur 20 Minuten zusätzliche Zeit aufzubringen. Das typische Rennrad ist jedoch für den Gesundheitssport nicht unbedingt empfehlenswert. Die weit vornübergebeugte Haltung ist für alle Wirbelsäulenerkrankungen ungünstig. Wählen Sie besser ein Sport-, Tourenrad oder ein gut angepasstes Mountainbike.

Dehnen und Kräftigen

Erholungsfördernde Massnahmen

Training bedeutet nicht nur Belastung, sondern auch Entlastung – sprich Erholung. Die Erholung ist ein sehr wichtiger Bestandteil des Trainings. Nach einigen Wochen Training stellen sich, je nach Zielgruppe, bereits deutliche Veränderungen und Verbesserungen in Kreislauf und Atmung ein. Körperfett wird abgeschmolzen, erhöhter Blutdruck sinkt, und die Cholesterinwerte des Blutes verbessern sich. Die Vitalität steigt an, die Stimmungsschwankungen werden geringer und Stresssituationen besser verarbeitet. Die Fähigkeit der Erholung und Kräfteerneuerung wird sich zusehends verbessern. Gewähren Sie sich zunächst, vor allem wenn Sie häufig walken, genügend Zeit zur Erholung. Ihr Körper benötigt zwischen den einzelnen Trainingseinheiten eine ausreichende Spanne der Regeneration, um bei erneuter Belastung ebenso leistungsfähig und damit belastbarer zu sein. Der Schlaf ist die wichtigste Quelle für die Regeneration. Er trägt nicht nur zur körperlichen, sondern auch zur seelischen und geistigen Erholung bei. Gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen (siehe Seiten 13–17) dienen ebenfalls der Erholung.

Neben der Ausdauer sind Beweglichkeit, Kraft und Koordination (Zusammenspiel verschiedener Muskelgruppen bei komplexen Bewegungen) drei weitere Eigenschaften von grundlegender Bedeutung für unsere Bewegungsabläufe. Das Walking-Training bietet uns ideale Voraussetzungen, diverse Übungen für die Kraft und die Beweglichkeit ins Programm zu integrieren. Die Übungen zur Dehnung und Kräftigung der Muskulatur sind so ausgewählt, dass sie zu Hause oder im Freien bei jeder Witterung ohne grossen zusätzlichen Aufwand selbst durchgeführt werden können.

Dehnungsübungen nach dem Walking

Nach dem Walking können die aufgewärmten Muskeln durch Stretching optimal gedehnt werden. Stretching hilft, Muskelverhärtungen vorzubeugen und bei verkürzten Muskeln bereits vorhandene Spannungen zu lösen. Regelmässig ausgeübtes Dehnen (mehrmals pro Woche) verbessert zudem die Beweglichkeit und kann das Wohlbefinden steigern.

Vor Kraft- und Dehnungsübungen den Körper immer mind. 5 Min. mit leichtem Walking aufwärmen.

Ausführung Dehnübungen

- Langsam die Ausgangsstellung für die jeweils gewählte Übung einnehmen und überprüfen.
- Die Dehnposition unter regelmässigem Atmen 20–60 Sekunden einhalten (um den gewünschten Effekt zu erzielen, ist eine Minimaldauer von 30 Sekunden einzuhalten).
- In der zu dehnenden Muskulatur macht sich zuerst ein leichtes und schliesslich ein gut spürbares Ziehen bemerkbar.
- Lässt die Spannung nach, welche Sie deutlich im zu dehnenden Muskel spüren sollten, kann die Dehnung während der Übung gesteigert werden.
- Zum Abschluss die aufgebaute Spannung langsam lösen.

Achtung

- Niemals die Muskeldehnung forcieren; Schmerzen dürfen nicht auftreten!
- Während den Übungen entspannt bleiben!
- Ruhig und regelmässig atmen (nicht den Atem anhalten); Aufmerksamkeit auf gedehnten Muskel (siehe Zeichnung) richten!
- Keine wippenden Bewegungen!

Kraftausdauerübungen

Für den aufrechten Gang und zur Ausführung leichter Aktivitäten über längere Zeit brauchen wir täglich die Kraftausdauer. Ein regelmässiges Kraftausdauertraining etwa 2–3-mal die Woche verbessert und harmonisiert das Zusammenspiel verschiedener Muskelgruppen. Die Intensität der Übungen wird durch die Wiederholungszahl bestimmt.

Ausführung Kraftübungen

- Ausgangsstellung für die gewählte Übung einnehmen und gut überprüfen.
- Bewegung langsam und kontrolliert im Sekundentakt ausführen.
- Je nach Leistungsstand 10–30 Wiederholungen der einzelnen Bewegung.
- 2–3 Durchgänge (Serien) mit dazwischenliegenden Pausen von 1–2 Minuten.
- Verstärkte Atmung zulassen, den Atem nicht anhalten oder die Luft «herauspressen».
- Nie an die maximale Leistungsgrenze gehen.
- Um einen guten Effekt zu erzielen, sollten Sie während den letzten 5 Wiederholungen die Ermüdung der zu kräftigenden Muskulatur deutlich spüren.

Informationen

«Allez Hop!»

Das Ziel der seit 1996 erfolgreich laufenden Kampagne ist es, Freude an der Bewegung zu vermitteln. In der ganzen Schweiz werden «Allez Hop!»-Bewegungskurse unter anderem in Walking und Nordic Walking angeboten. Weiter bietet «Allez Hop!» allen Bewegungsfreudigen mit Leitererfahrung eine einheitliche Ausbildung in Bewegung und Gesundheit an.

Literatur:

«Allez Hop!»-Leiterhandbuch Walking und Nordic Walking. Ein aktiver Lebensstil, Wirkung des schnellen Gehens, Ausrüstung, Technik, Aufbau einer Lektion, Ideen und Übungen.

Bewegungswochen:

«Allez Hop!» führt im In- und Ausland Bewegungswochen durch, die Einblick in die verschiedenen «Allez Hop!»-Bereiche verschaffen.

Informationen unter:

www.allezhop.ch oder «Allez Hop!»,
Hauptstrasse 272, 2532 Magglingen,
Tel.: 032 327 61 11

«Ryffel Running»

Aktivferien:

Helsana «Let's Walk» Walkingferien für Frauen und Männer betreut durch das Ryffel Running Team. Im Mai im Hotel im Hotel Waldhaus Valbella-Lenzerheide, im Oktober im Hotel Waldhaus in St. Moritz/Engadin.

Schnupperlektionen:

Helsana und Ryffel Running führen regelmässig Nordic Walking Schnupperlektionen durch.

Nordic Walking und Aqua-Fit

Leiterausbildung:

LeiterInnen Aus- und Weiterbildung; Gesamtschweizerisches Kursangebot
10 Lektionen in 10 Wochen (qualitop anerkannt).

Weiterführende Literatur und Produkte:

finden Sie in unserem Online-Shop oder in den Ryffel Running Shops in Bern und Uster. Die Wochenzeitschrift «Gesundheit Sprechstunde» und die Monatszeitschrift «Fit for Life» berichten regelmässig über die neusten Walking-trends.

Auskunft:

Ryffel Running Kurse GmbH,
Tannackerstrasse 7, 3073 Gümligen
Tel.: 031 952 75 52, Fax: 031 952 75 62
www.ryffel.ch, kurse@ryffel.ch

Impressum:

Koordination: Gesundheitsförderung Schweiz **Herausgeber:** «Allez Hop!», Ryffel Running **Redaktion & Copyright:** «Allez Hop!», Ryffel Running **Idee und Gestaltung:** Frontpage, WirzLink **Druck:** Egger AG, Frutigen



Let's walk

SWISS WALKING EVENT

***Der schweizerische Walking-Tag wird
jährlich im Herbst in Solothurn durchgeführt***

***6 km Walking
10,5 km Walking
21,1 km Halbmarathon Walking***

Infos, Ausschreibungen:

*Ryffel Running Veranstaltungen GmbH
Swiss Walking Event
Tannackerstrasse 7
3073 Gümligen*

*Tel. 031 954 06 09
Fax 031 954 06 05
swisswalking@ryffel.ch
www.ryffel.ch*