

Trail Running, Nordic Running -

Outdoor Training einmal anders

Liebe Schülerinnen und Schüler,

ich möchte Euch eine sehr gewinnbringende Trainingsart vorstellen, die auch Olympiasieger und Weltmeister im Biathlon und Langlauf praktizieren.

Was braucht man: Nordic Walking Stöcke, die nicht teuer sein müssen und oft in jedem Haushalt vorhanden sind. Notfalls kann man auch Skistöcke verwenden.

Die Technik: Diagonal Technik - linkes Bein vorne, rechter Arm vorne - und umgekehrt. Ganz natürlich, wie beim Laufen.

Die Vorteile: Nordic Running ist eine Ganz-Körper Belastung. Eignet sich also auch perfekt als Ergänzung zum Krafttraining. Fuß-, Knie- und Hüftgelenke werden sehr geschont, da der Oberkörper ca. 30% des Körpergewichtes mitträgt.

Ausführung: Zum **Aufwärmen** lockeres Laufen oder schnelles Gehen mit Stockeinsatz. Man sucht sich eine Steigung von ca. 200 Metern Länge, die man einmal ganz locker läuft. Ideal wäre ein Stück Wiese.

Dann einige Wiederholungen jeweils schnell bergauf und sehr langsam bergab (**Intervalltraining**).

Oder auf einer **hügeligen Laufrunde** schnell bergauf mit den Stöcken. Bergab langsam ohne Stockeinsatz.

Die Laufgeschwindigkeit bergauf richtet sich nach dem Trainingszustand des Körpers.

Unser Körper belohnt **neue** Trainingsreize durch Anpassung. Also Stärkung der geforderten Muskelgruppen und Verbesserung des Herz-Kreislaufsystems.

Versucht es - und macht die Nordic Walking Stöcke zu Sportgeräten.

Ig

Prof. Christian Jäger