

VENEN - FIT

Teil 3

Walken

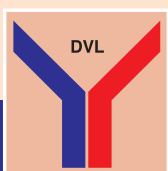
Der neue Gesundheitssport wird immer beliebter. Das Walking dient der Durchblutung des gesamten Körpers, ist gelenkschonend und verbessert das körperliche und seelische Wohlbefinden.

**Nicht Gehen,
nicht Laufen,
sondern Walken**



Besonders günstig wirkt sich das Walken auf das Venensystem aus, auch als Vorsorge für Krampfadern und Besenreiser. Beim Walking wird das Bindegewebe gekräftigt und die Beinmuskulatur gestärkt. Dadurch werden die Beinvenen entlastet.

Der Vorteil des Walkens: Ohne großen Aufwand an Zeit und Ausrüstung kann man alleine Walken, mehr Spaß und Motivation bringt das Walken allerdings in der Gruppe.



DEUTSCHE VENEN-LIGA E.V. • www.venenliga.de
gebührenfreie Venen-Hotline: 0800 / 444 333 5

VENEN - FIT
PRAXISTIPPS zum Sammeln

VENEN-FIT



Der Armschwung wird aktiv ausgeführt.
Arme leicht angewinkelt seitlich neben dem Körper
deutlich mitschwingen lassen.
Die Arme schwingen gegengleich mit,
also rechter Arm/linker Fuß und linker Arm/rechter Fuß.

Die Fußspitze zuerst nach oben
ziehen, mit der Ferse aufsetzen
und bewusst den ganzen Fuß
von der Ferse bis zur Zehenspitze
abrollen.

Für unterschiedliche Fitnessniveaus gibt es drei Stufen:

Stufe 1: 110 Schritte / Minute für Anfänger

Stufe 2: 122 Schritte / Minute für Fortgeschrittene

Stufe 3: 134 Schritte / Minute für gut Trainierte



GESCHÄFTSSTELLEN
DEUTSCHE VENEN-LIGA E.V.
www.venenliga.de

Hauptgeschäftsstelle
56864 Bad Bertrich • Sonnenstraße 6
Tel: 0 26 74 / 14 48

Geschäftsstelle West
40721 Hilden • Hagelkreuzstr. 37
Tel: 0 21 03 / 24 26 91

durch Walken



Walker gehen etwas schneller als normal, locker und unverkrampft.

Eine Walking-Einheit sollte 30 bis 40 Minuten dauern.

Die Hände werden locker als Hohlfaust gehalten.

Der Körper ist aufrecht, der Brustkorb leicht angehoben und der Blick nach vorne gerichtet.
Walker schauen nicht auf den Boden.

gewalkt

Ruhig ein- und ausatmen.
Möglichst durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmen (Luft ausblasen).



So halten Sie Ihre



Nordic Walking

Der neue Trendsport für Jedermann. Das Walken mit Stöcken soll alle Muskelgruppen stärken, das Herz-Kreislauf-System stabilisieren, Kondition und Fitness verbessern, jede Menge Kalorien verbrennen – und das bei geringer Belastung.

Die Lauftechnik des Nordic-Walking gleicht der Bewegungsausführung des Skilanglaufes und ist sehr einfach zu erlernen. Nordic-Walking nutzt den physiologischen, diagonalen Bewegungsablauf beim Walken durch den bewussten Stockeinsatz. Der rechte Stock hat dann Bodenberührung, wenn die linke Ferse aufsetzt und umgekehrt. Durch einen kräftigeren Einsatz der Arm- und Oberkörpermuskulatur kann das Walkingtempo erhöht und die Effektivität der Trainingseinheit gesteigert werden.

