

NORDIC WALKING



Nordic Walking hat sich in den letzten Jahren zu einer immer beliebteren Sportart entwickelt. Leider schleichen sich aber auch bei dieser, anscheinend so simplen Bewegung, häufig Fehlbewegungen ein, die dann zu Schmerzen, Abnützungen oder anderen Problemen führen können.

Warum Nordic Walking mit einem Physiotherapeuten lernen?

Jeder Mensch hat ganz individuelle Bewegungsmuster und Beschwerden.

Daher ist es nur logisch und sinnvoll diese Individualität auch beim Sport zu berücksichtigen. Physiotherapeuten können eine spezielle Ausbildung des Nordic Walking Trainers absolvieren, den Nordic Walking Instructor med.

Dieser ist in der Lage auf Grund einer Bewegungsanalyse, der Krankengeschichte und anderer persönlicher Parameter den Bewegungsablauf beim Gehen mit Stöcken auf die eigenen Bedürfnisse abzustimmen.

Was ist Nordic Sports?

Mit Stöcken lassen sich noch deutlich mehr Bewegungen ausführen, als nur gehen.

So gehört es zu jeder Nordic Walking Einheit auch dazu Kraft oder Koordination zu trainieren. Sehr sportliche Menschen können aber auch Laufen, Springen oder Inline Skaten mit Stöcken erlernen.

Übrigens: Beim Nordic Walking werden 90% aller Muskeln beansprucht und die Gelenke um bis zu 30% entlastet.