



10 wirkliche gute Beweggründe für Nordic-Walking

Sauerstoffversorgung

Durch regelmässiges Training lernt die Lunge, größere Mengen Luft aufzunehmen und transportiert mehr Sauerstoff zu den Körperzellen. Tiefere Atemzüge sorgen für eine stärkere Belüftung der Lungenbläschen. Das wirkt sich auch indirekt auf die roten Blutkörperchen aus, die den Sauerstoff im Blut transportieren. Deren Anzahl steigt mit der Trainingsdauer.

2. Nordic-Walking verbessert die Denkleistung

Auch das Gehirn profitiert von der besseren Sauerstoffversorgung. Durch moderates Training wird unser Denkorgan mit doppelt so viel Sauerstoff versorgt wie beim Sitzen. Deswegen kommen einem unterwegs oftmals die besten Ideen. Hinzu kommt, daß beim Training im richtigen Pulsbereich das Kreativhormon (ATCH) steigt. Dieses kann Fettablagerungen zwischen den Gehirnzellen wieder lösen. Das verbessert den Gedankenstrom.

3. Nordic-Walking verbessert die Herzleistung

Ähnlich wie ein Muskel lässt sich auch das Herz durch Training aufbauen. Durch regelmäßige Bewegung vergrößert sich das Herzvolumen, die Pumpe wird leistungsfähiger und kann ökonomischer arbeiten - Folge der Ruhepuls sinkt, genauso wie der Blutdruck.

4. Nordic-Walking verbessert die Durchblutung

Durch Ausdauertraining kann die Anzahl der Kapillaren auf das 30- bis 50fache ansteigen, es entstehen neue Querverbindungen zwischen den Kapillaren. Dadurch verbessert sich die Durchblutung um das 15- bis 20fache. Das kann kein Medikament bewirken!

5. Nordic-Walking stärkt den Rücken

Besonders Menschen, die viel Büroarbeit verrichten, profitieren davon. Das Ergebnis einer großen finnischen Studie belegt, daß jeder Zweite mit Wirbelsäulenproblemen nach regelmäßigem Nordic-Walking Training schmerzfrei war. Das Training wirkt wie eine natürliche sanfte Mobilisation.

6. Nordic-Walking hilft dem Darm

Durch die Bewegung wird der Darm massiert, und feste Bauchmuskeln halten das Darmpaket schön zusammen, sodaß der Tonus stimmt und die Darmpassage beschleunigt wird. Wer sich viel bewegt, leidet so wie nie unter Verstopfung.

7. Nordic-Walking ist segensreich für die Gelenke

Auch unsere Gelenke brauchen eine regelmäßige Belastung, wenn ihr optimaler Funktionszustand erhalten bleiben soll. Bei einem Gelenk, das längere Zeit ruhig gestellt werden musste (z.B. durch Bruch), können erhebliche Schäden auftreten, sogen. Inaktivitätsschäden. Das kommt daher, weil die Muskulatur, die das Gelenk umgibt und stabilisiert schwindet. Nordic-Walking hingegen stärkt Muskulatur und Gelenke.

8. Nordic-Walking fördert erholsamen Schlaf

Nur wer den Körper fordert und auslastet, gibt dem Körper, was er braucht - z.B. auch das wichtige Verlangen nach Schlaf. Wirklich erholsamer Schlaf setzt nämlich körperliche Aktivität während des Tages voraus. Erst dann werden wir "rechtschaffen müde".

9. Nordic-Walking hält schlank

Diäten - wie man weiß - funktionieren nicht. Nur Bewegung in Kombination mit einer Ernährungsumstellung hilft, unliebsame Pfunde zu verlieren. Bewegung wirkt wie ein Zündfunke für den Stoffwechsel. Bewegung kurbelt die Verbrennung von Fettsäuren an und verstärkt die Aktivität fettabbauender Enzyme. Der Organismus braucht etwa 3 Monate, um den Stoffwechsel umzustellen.

10. Nordic-Walking steigert das Wohlfühl

Zwei Drittel jener, die sich regelmäßig sportlich betätigen, sind mit ihrem Leben "zufrieden". In der Gruppe der Sportmuffel behaupten das nur 48 Prozent. Aktive gewinnen Distanz zu Aufgaben und Problemen. Sie lernen, die eigenen Grenzen einzuschätzen und ihre Ziele geduldig zu erreichen. Und: Erfolgsergebnisse stärken auch das Selbstwertgefühl.

Wir warten auf Euch – Training 4 x wöchentlich – ganzjährig – verschiedene Gruppen – angenehme entspannte Atmosphäre – mitten in der Natur mit viel frischer Luft – Wochenendkurse meistens 2 x pro Monat nach Voranmeldung