

COLBÉRY NORDIC WALKING TOUR: ZUM WALDWEG VON ST. OURY

Schirmeck



 03 88 47 18 51

@ Kontakt

 <https://www.valleedelabruche.fr>

67130 Schirmeck

+ Beschreibung

Nordic Walking ist eine andere Art des Gehens, die viel aktiver ist. Das Prinzip ist ganz einfach: Es geht darum, die natürlichen Schwingbewegungen der Arme beim Gehen zu betonen und den Körper mit zwei Stöcken nach vorne zu treiben, die es ermöglichen, schneller und weiter zu gehen. Die Muskeltätigkeit ist wichtig, da 80 % der Muskelketten beansprucht werden (Trizeps, Bauchmuskeln, Gesäßmuskeln usw.). Das Tempo ist schneller als beim herkömmlichen Gehen, der Energieverbrauch steigt und die Ermüdung ist dank der Unterstützung durch die Stöcke weniger spürbar. Im Gegensatz zum Laufen ist Nordic Walking weniger belastend für die Gelenke.

Diese Aktivität ermöglicht eine Entlastung der Gelenke, eine Verbesserung der Herz-Lungen-Fähigkeiten, eine allgemeine Muskelstärkung und einen angeregten Blutkreislauf.

Testen Sie diesen Parcours mit einem Niveau, das für alle zugänglich ist, wenn Sie wieder mit körperlicher Aktivität beginnen oder Nordic Walking ausprobieren möchten.

Informationen über die Ausübung von Nordic Walking unter vogesenwandern.de.

[Download von Dokumenten](#)