



Herzlich willkommen in der Verbandsgemeinde Rodalben,

ein Streckennetz von rund 39 km wartet darauf von Ihnen entdeckt zu werden. Wir laden Sie ein zum Routen-Hopping in Rodalben.

Viel Spaß wünscht Ihnen die Ortsgemeinde Rodalben

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Verbandsgemeindeverwaltung Rodalben Adresse

Nordic Walking

- entlastet den Bewegungsapparat um bis zu 15 %
- eine Muskelbeteiligung von bis zu 90 % (600 Muskeln)
- löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich
- trainiert vier motorische Grundeigenschaften: Ausdauer-Kraft-Beweglichkeit-Koordination
- Ökonomisierung der Herzarbeit und Atemfrequenz
- Abbau von Stress, Anspannung und Ängsten
- Verbesserung der Leistungsfähigkeit in Beruf und Freizeit
- senkt Risikofaktoren Übergewicht und Blutfettwert

Schwierigkeitsgrad

- leicht
- mittel
- schwer

Startpunkt



Wegweiser

NORDIC WALKING PARK
Pfälzerwald
www.nordic-walking-im-pfaelzerwald.de

3,6 km

←

2

6,7 km

→

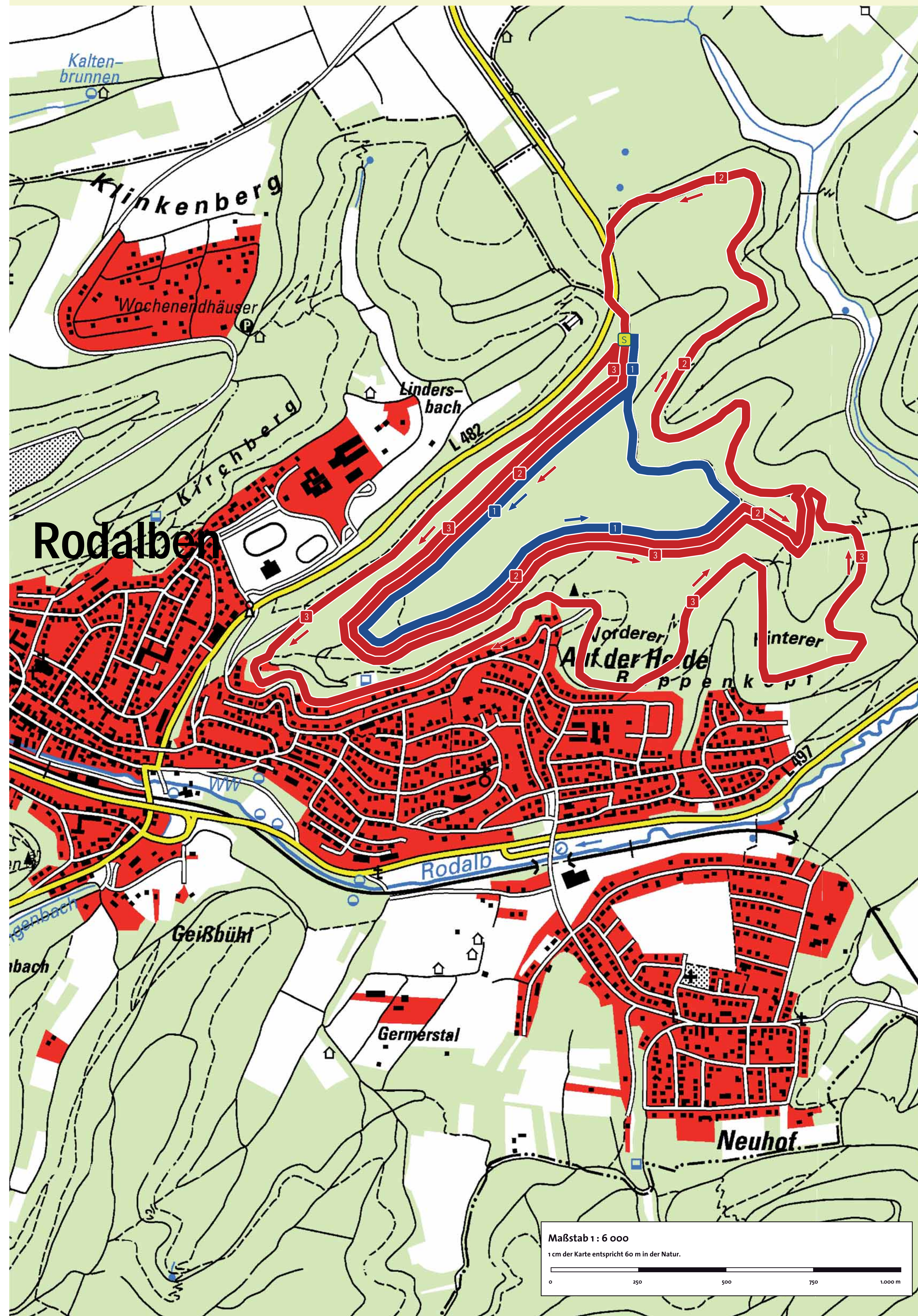
1

9,7 km

→

3

Restkilometer-
angabe



Lauftechnik

Oberkörper
rotiert bei jedem Schritt gegen das Becken

Schubphase
Arm gleitet am Becken vorbei, bei gleichzeitigem öffnen der Hand

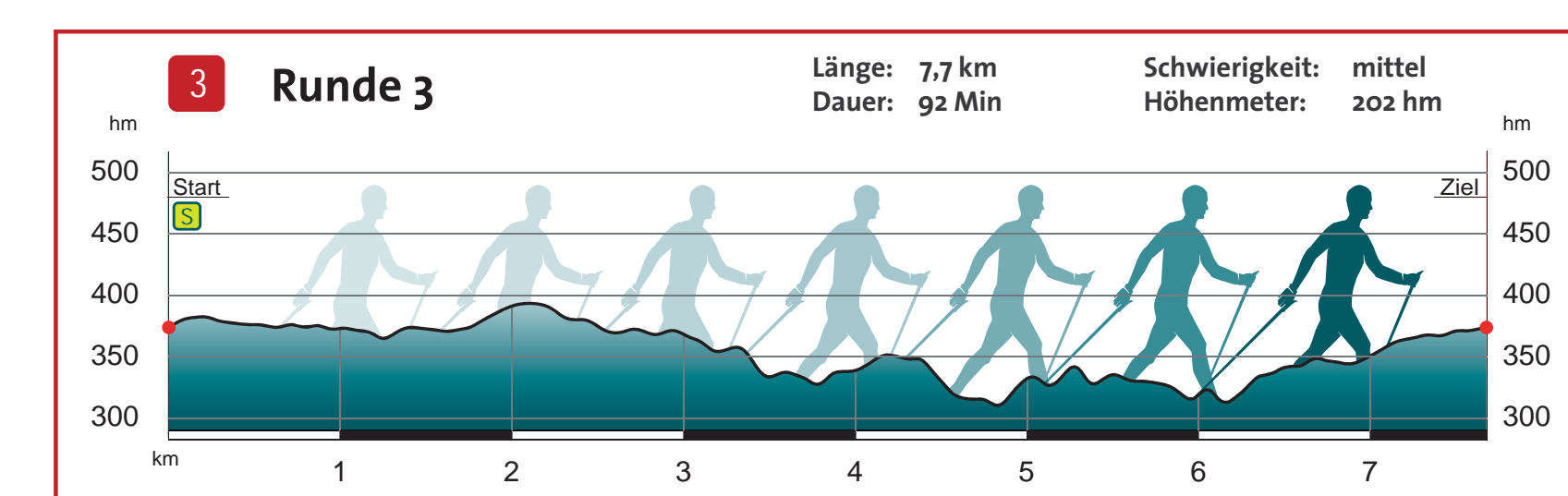
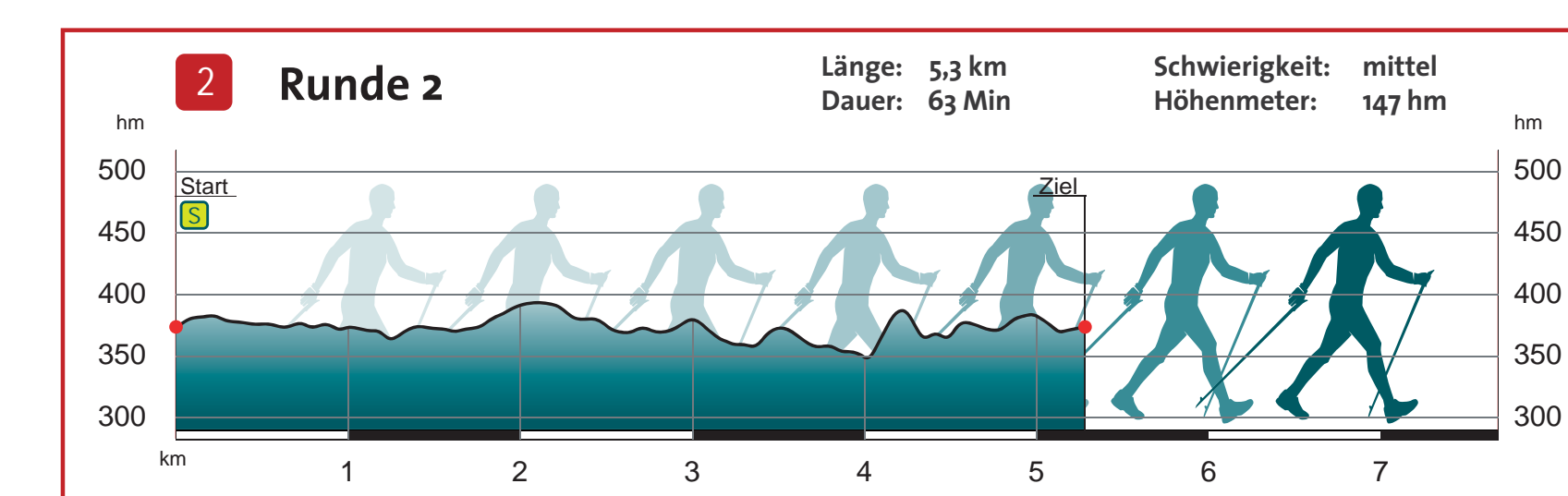
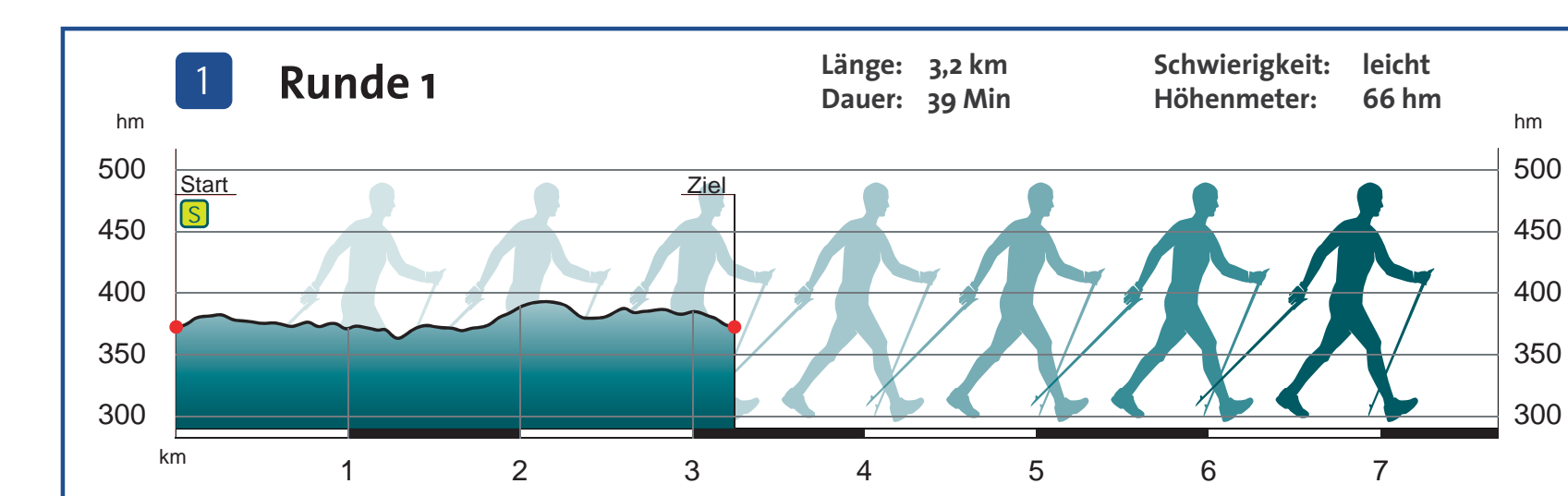
Spielbein
Abrollphase über Vorfuß/ Fußausenrand, Abdruck über Grosszehe nach vorne

Aufrechter Rumpf
Oberkörper ist leicht vor das Becken geneigt

Stockhaltung
Griff sitzt sicher in der Hand, Ellenbogen ist nur leicht gebeugt, Hand ist nicht höher als Bauchnabel, Stockeinsatz erfolgt in der Mitte der Schrittlänge

Stocklänge:
Körpergröße in cm x 0,66

Standbein
Aufsetzen mit der Ferse, Fußspitze wird maximal angezogen



Der richtige Puls · Ihre optimale Herzfrequenzrate

Die Unterteilung der Ausdauer aus trainingsmethodischer Sicht bezüglich der Belastungsintensität erfolgt in die Bereiche:

- 50-60 % der MHF = Stabilisierung der Gesundheit
- 60-70 % der MHF = Aktivierung des Fettstoffwechsels
- 70-85 % der MHF = Verbesserung der Fitness

Maximale Herzfrequenz (MHF) = 220 minus Lebensalter

| Alter | MHF | stabile Gesundheit | aktiver Fettstoffwechsel | verbesserte Fitness |
|-------|-----|--------------------|--------------------------|---------------------|
| 20 | 200 | 100 - 120 | 120 - 140 | 140 - 170 |
| 25 | 195 | 97 - 117 | 117 - 136 | 136 - 165 |
| 30 | 190 | 95 - 114 | 114 - 133 | 133 - 161 |
| 35 | 185 | 92 - 111 | 111 - 129 | 129 - 157 |
| 40 | 180 | 90 - 108 | 108 - 126 | 126 - 153 |
| 45 | 175 | 87 - 105 | 105 - 122 | 122 - 148 |
| 50 | 170 | 85 - 102 | 102 - 119 | 119 - 144 |
| 55 | 165 | 82 - 99 | 99 - 115 | 115 - 140 |
| 60 | 160 | 80 - 96 | 96 - 112 | 112 - 136 |
| 65 | 155 | 77 - 93 | 93 - 108 | 108 - 131 |

Aufwärmen

Durch die Aufwärmübungen werden Herz-Kreislauf und Atmung angepasst. Die Muskelaktivität und der Muskelstoffwechsel werden eingestimmt. Der passive Bewegungsapparat (Gelenke) ist nun funktionsbereit.



Sprunggelenke kreisen
- Stöcke neben Körper aufsetzen
- Fußspitze aufstellen
- Sprunggelenk nach links bzw. rechts kreisen



Knie kreisen
- Stöcke neben Körper aufsetzen
- Knie sind zusammen und leicht gebeugt
- Knie nach links bzw. rechts kreisen



Hüftgelenk
- Stöcke neben Körper aufsetzen
- ein Bein locker vor- und zurückschwingen
- Rumpf bleibt aufrecht und stabil



Wirbelsäule
- Stöcke liegen auf den Schultern
- leichte Rotation des Rumpfes nach links bzw. nach rechts

Stretching

Durch die Abwärmübungen wird die Entschlackung des Körpers gefördert sowie die Muskelkaterbildung vermieden. Die Beweglichkeit wird verbessert und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert.



Oberschenkel Vorderseite
- im Stand
- rechte Hand umgreift linkes Fußgelenk (bzw. umgekehrt)
- bei stabilem Rumpf wird die Ferse zum Gesäß gezogen
- Becken dabei nach vorne schieben



tiefe Hüftbeuger
- Stöcke neben Körper aufsetzen
- im Kniestand wird der vordere Fuß mit der ganzen Fußsohle und dem ganzen Gewicht aufgesetzt
- die Hüfte des anderen Beines wird gestreckt



Oberschenkel Rückseite
- Stöcke neben Körper aufsetzen
- Schrittstellung, wobei das hintere Bein gebeugt und das vordere Bein im Kniegelenk gestreckt ist, bei gleichzeitigem Hochziehen der Fußspitze



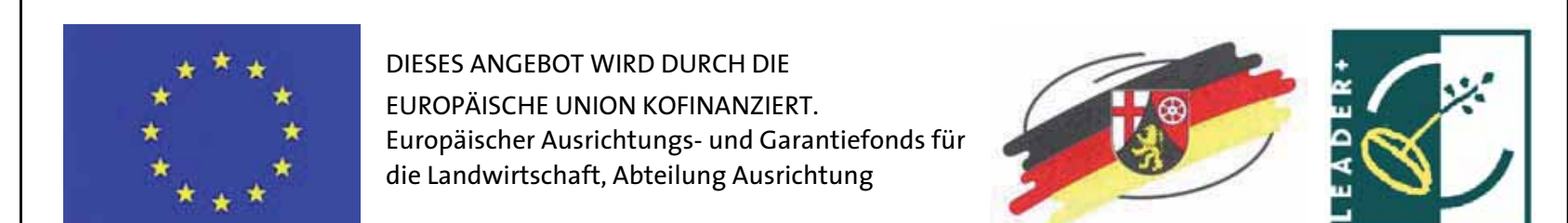
Schulterheber
- eine Hand hält die Stöcke
- die andere Hand greift über den Kopf zum Ohr
- den Kopf vorsichtig zur Gegenseite bewegen
- der andere Arm schiebt Richtung Fuß



Planung, Ausführung und Copyright:



Dieses Angebot wird im Rahmen der EU-Gemeinschaftsinitiative LEADER+ unter Beteiligung der Europäischen Union und des Landes Rheinland-Pfalz, vertreten durch das Ministerium für Wirtschaft, Verkehr, Landwirtschaft und Weinbau, gefördert.



Topographische Geobasisdaten und Luftbilddaten des Landesvermessungsamtes; Wiedergabe mit Genehmigung Nr. 1336/04.

In Zusammenarbeit mit dem Naturpark Pfälzerwald e. V.