



HELSEANA
swiss
running
walking
trail

OVER THE TOP
GRAUBÜNDEN 
walking
www.graubuenden-walking.ch

Einlaufstrecke Einführung in die Technik

Die Running-Technik

- Kopf ruht im Gleichgewicht auf den Schultern
- Schultern nicht zurück- und Brust nicht hinausdrücken
- Ober- und Unterarme bilden einen 90 Grad Winkel
- Arme werden parallel zum Oberkörper geführt
- Finger sind entspannt, Daumen ruht auf dem Zeigefinger
- Füsse setzen geradlinig auf

Die Walking-Technik

- Aufrechter, entspannter Gang
- Kopf und Brust hoch halten, Schultern locker und entspannt
- Arme natürlich und rhythmisch im 90 Grad Winkel mit-schwingen
- Knie während der Landephase leicht gebeugt halten
- Abrollen der Füsse von der Ferse über die Zehenspitzen
- Aktiv und kraftvoll aus den Fussgelenken abstossen

Die Nordic Walking-Technik

- Mit langsamem Schrittempo beginnen
- Die Stöcke hinter sich herziehen
- Steigern Sie den Armeinsatz und schwingen Sie die Arme weit nach vorne, bis die Stockspitze am Boden greift
- Die Stöcke zeigen dabei immer nach hinten
- Spannung im Oberkörper möglichst lange halten bis der Stock den Boden verlässt
- Stockgriff beim Einstich fest umfassen
- Beim Nach-hinten-Stossen Hand leicht öffnen

Die Schrittlänge ist beim Nordic Walking grösser als beim Walking.





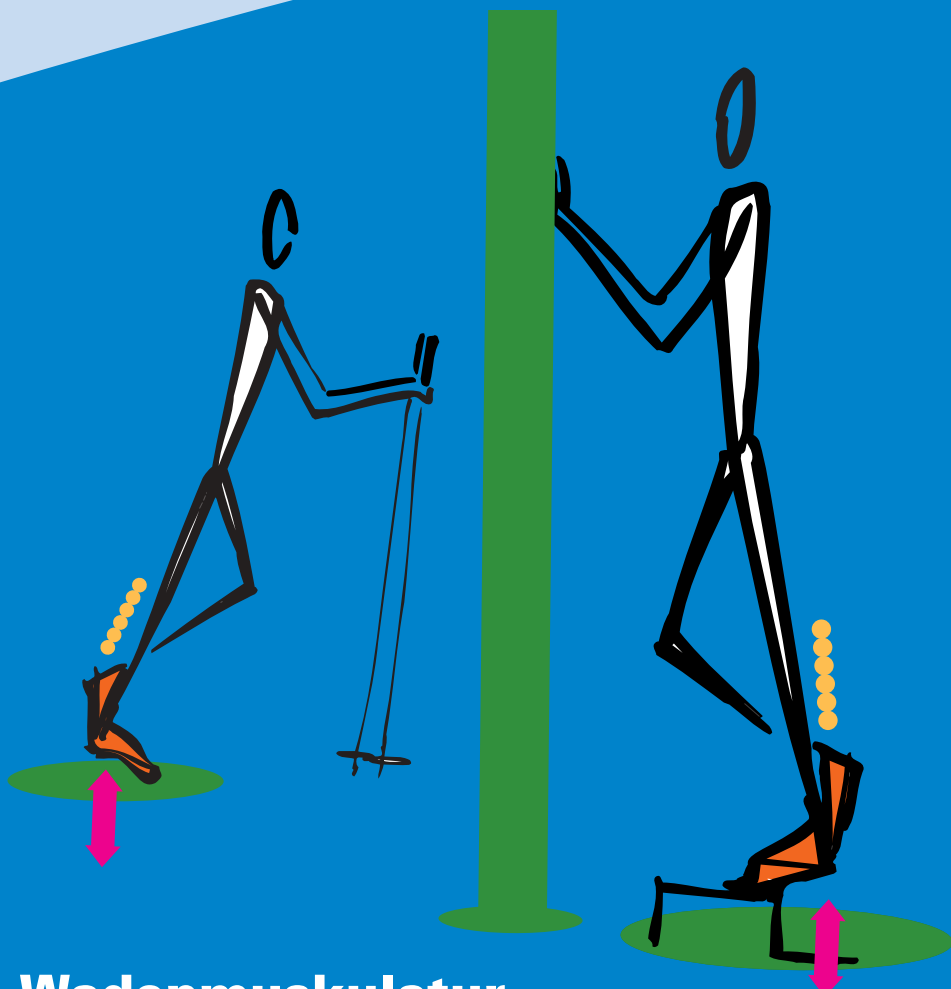
HEL SANA
swiss
running
walking
trail

OVER THE TOP
GRAUBÜNDEN 
walking
www.graubuenden-walking.ch

Kräftigungsübungen

Die abgebildeten Übungen bringen einen maximalen Trainingseffekt zur Kräftigung der Muskulatur.

●●●●● Aktivierte Muskulatur ➔ Bewegungsrichtung, um Kräftigung zu erzeugen



Wadenmuskulatur

Ausführung

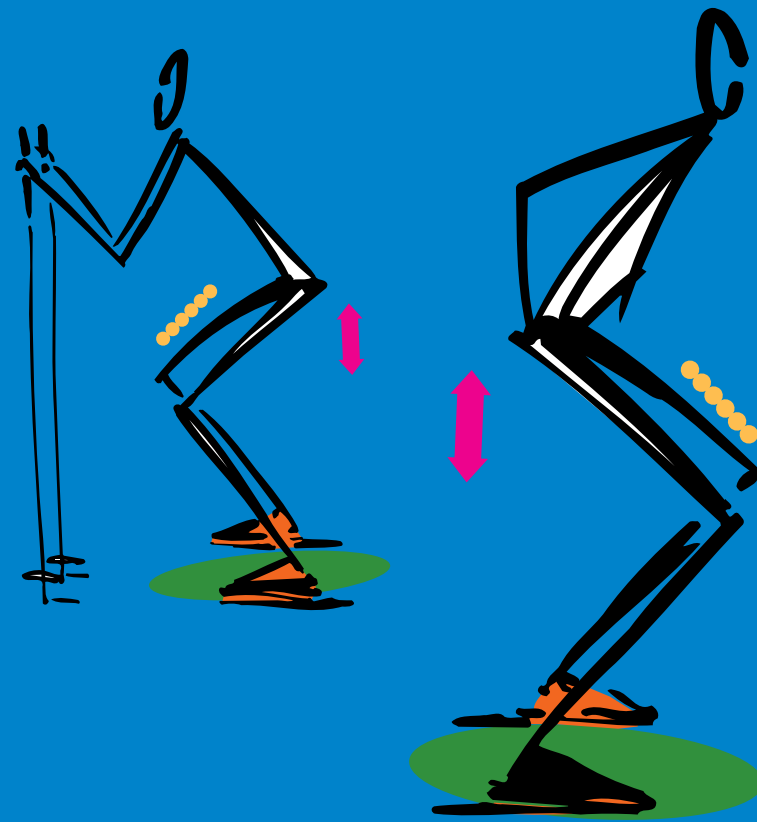
Hüftbreit stehen, Füße parallel, von der Ferse in den Zehenstand.

Hinweis

Gewicht auf Grosszehenballen. Bei gebeugten Knien wird der kleine Wadenmuskel trainiert.

Intensivierung

Gleiche Übung auf einer Treppe, Fersen in den Überhang. Auch einbeinig durchführbar, mit oder ohne Festhalten an der Wand.



Vordere Oberschenkelmuskulatur

Ausführung

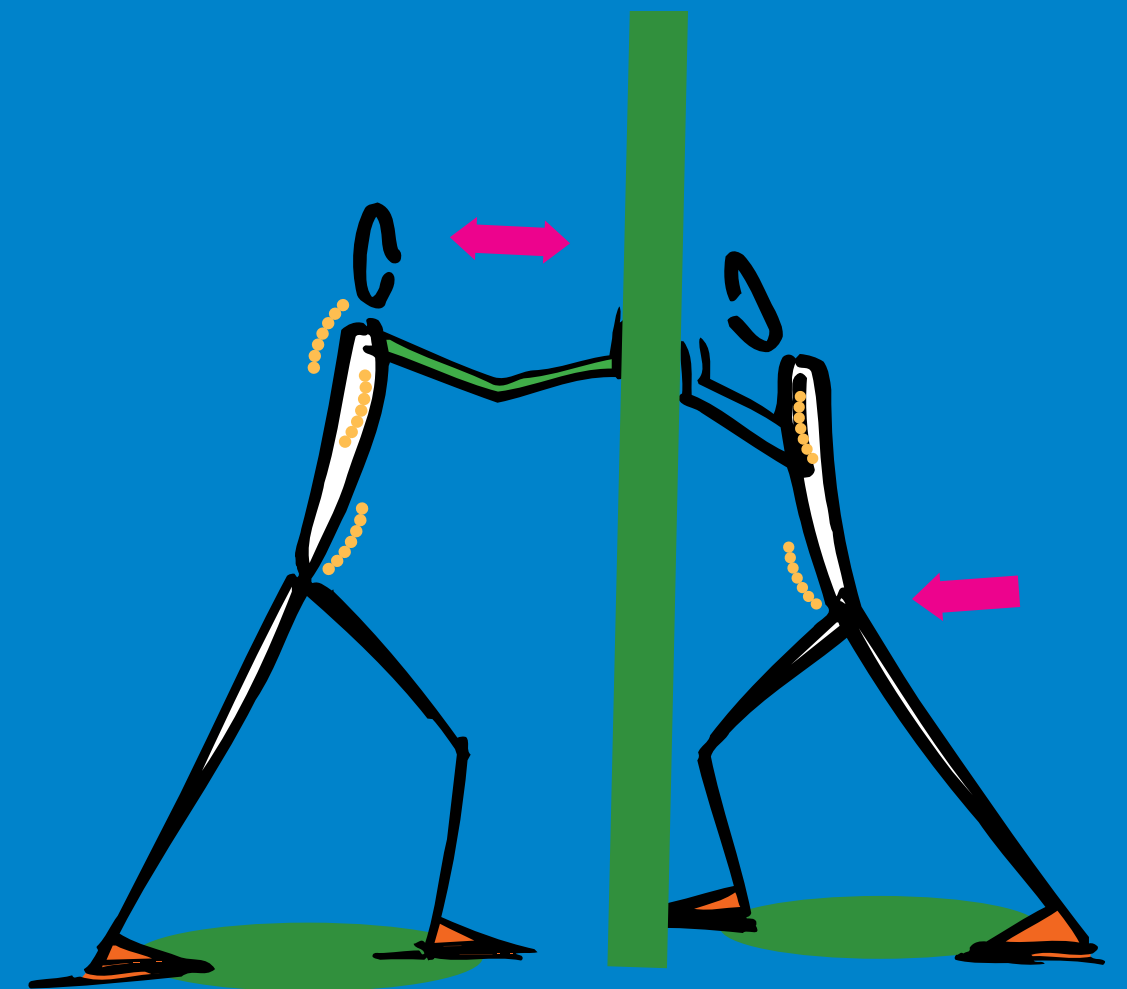
Hüftbreit stehen, Füße leicht auswärts gedreht, aufrechte Haltung; langsam Knie beugen und strecken, den Rücken leicht nach vorne neigen.

Hinweis

Knie nicht ein- oder auswärts abdrehen. Beine nie ganz strecken.

Intensivierung

Übung einbeinig durchführen.



Ganzkörper

(Rumpf, Schultergürtel)

Variante für Leute mit Schulterproblemen

Ausführung

Schrittstellung, Füße versetzt parallel, abstützen an Wand oder anderer Unterlage, gerade Linie von der Ferse des hinteren Beins entlang dem Rücken bis zum Kopf. Kraftentwicklung entsteht durch Gewichtsverlagerung auf das vordere Bein.

Hinweis

Körper als Ganzes vorschieben und Spannung einige Sekunden aufrecht erhalten. Hände sind leicht nach innen gedreht.

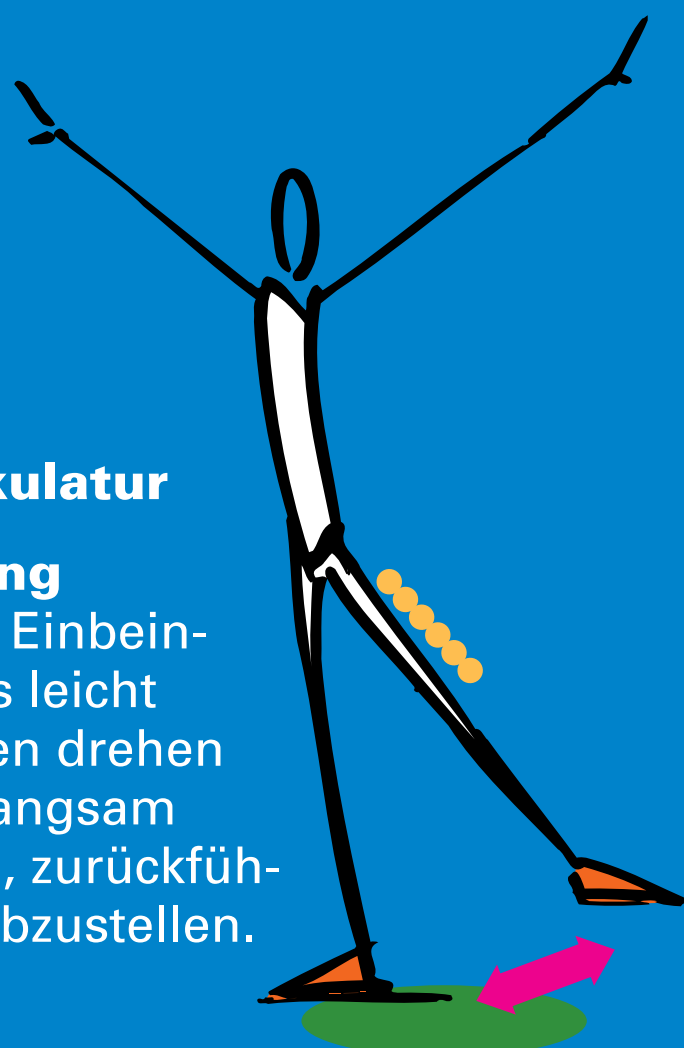
Äussere Hüftmuskulatur

Ausführung

Aufrechter Einbeinstand, Fuss leicht nach aussen drehen und Bein langsam abspreizen, zurückführen ohne abzustellen.

Hinweis

Das Becken nicht abdrehen. Länge der Wirbelsäule bleibt immer erhalten (nicht einsacken).



Wenn Sie noch mehr über Walking, Nordic Walking und Running wissen möchten, helfen Ihnen folgende Adressen weiter:





HELSEANA
swiss
running
walking
trail

OVER THE TOP
GRAUBÜNDEN 
walking
www.graubuenden-walking.ch

Richtige Intensität

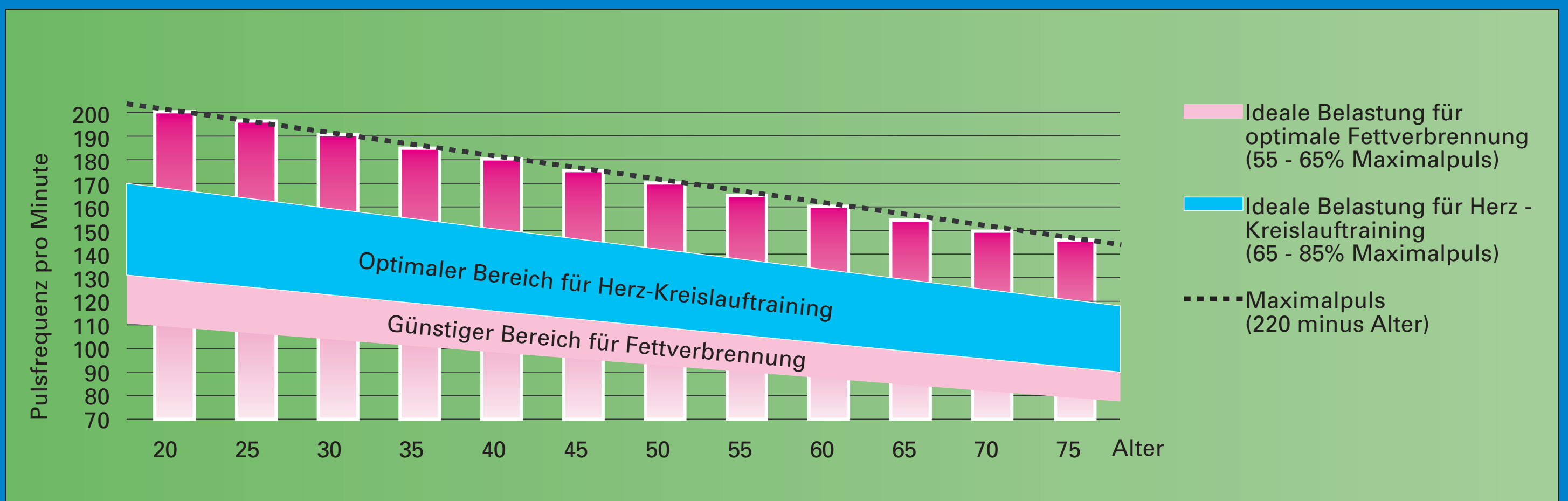
Intensitätsstufe	Anstrengungsgrad	Merkmale
1	sehr leicht	sitzende Tätigkeit
2	leicht anstrengend	betontes Atmen, angenehme Belastung
3	anstrengend	beschleunigter Atem, Sprechen noch möglich
4	sehr anstrengend	schwere Atmung, Sprechen fast nicht mehr möglich
5	erschöpfend	total ausser Atem, Verkrampfung

Intensität/Geschwindigkeit

Um einen möglichst grossen gesundheitlichen Nutzen aus dem Walking-, Nordic Walking- und Runningtraining zu ziehen, ist es wichtig, dass Sie nicht zu schnell resp. zu langsam walken/laufen. Richtiges Gesundheits- und Fitnessstraining orientiert sich am Anstrengungsgrad 2 und 3.

Messen Sie Ihre Herzfrequenz

Das Herz ist eine Art Barometer Ihres Körpers; es sagt Ihnen, wie intensiv Sie trainieren und wie Ihr emotionaler Zustand ist. Die Informationen, die Sie über die Herzfrequenz von Ihrem Herzen erhalten, sind wichtige Messgrössen für die richtige individuelle Trainingsbelastung.



Wenn Sie noch mehr über Walking, Nordic Walking und Running wissen möchten, helfen Ihnen folgende Adressen weiter:





HELSEANA
swiss
running
walking
trail

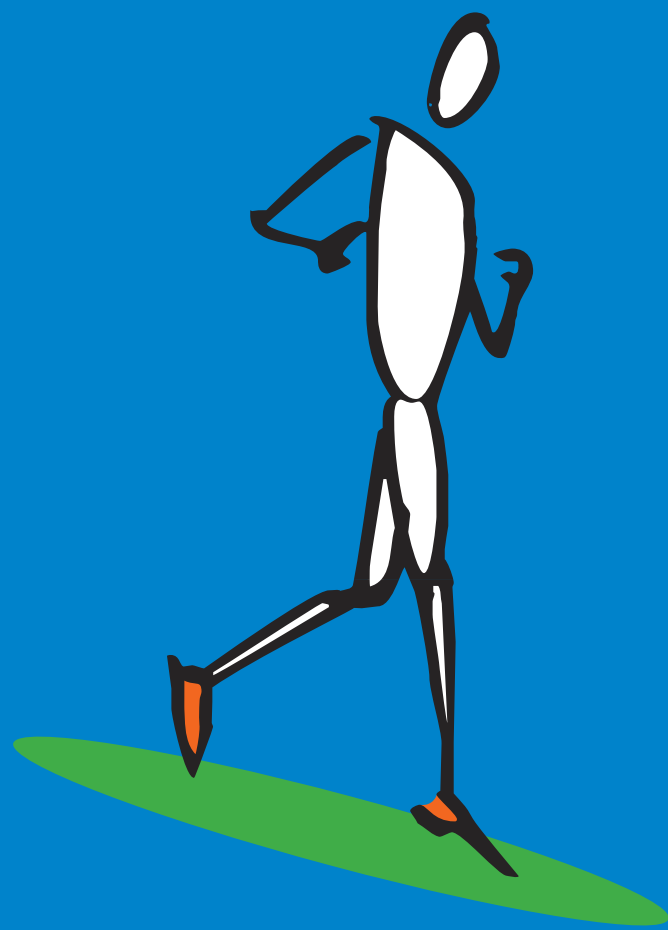
OVER THE TOP
GRAUBÜNDEN 
walking
www.graubuenden-walking.ch

Bergab-Lauftechnik

Beim bergab Gehen können die Aufprallkräfte schnell auf das Mehrfache des Körpergewichts ansteigen. Damit Rücken und Gelenke geschont werden, ist die richtige (Stock-) Technik beim abwärts Laufen besonders wichtig.

Running

- Leichte Rücklage
- Schritt je nach Gefälle verlängern
- In den Schritt hineinrutschen; der Fuss wird flach mit dem Aussenrand aufgesetzt
- Arme werden zur Balance eingesetzt und deshalb breiter geführt



Walking

- Leichte Rücklage
- Kleine Schritte
- Aufprall bewusst abbremsen
- Nur leichter Armeinsatz
- Langsam gehen
- Die Knie immer stark gebeugt halten



Nordic Walking

- Leichte Rücklage
- Kleine Schritte
- Druck auf die Stöcke verstärken – Stock zeigt nach hinten
- Langsam gehen
- Die Knie immer stark gebeugt halten

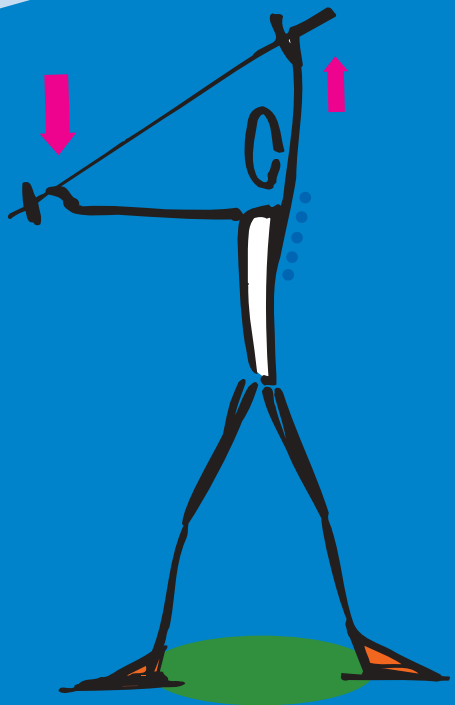




Dehnen

Nach dem Walking/Running können die Muskeln durch Stretching optimal gedehnt werden. Stretching hilft, Muskelverhärtungen vorzubeugen und bei verkürzten Muskeln bereits vorhandene Spannungen zu lösen. Regelmässig ausgeübtes Dehnen (mehrmals pro Woche) verbessert zudem die Beweglichkeit und kann das Wohlbefinden steigern.

●●●●● Gedehte Muskulatur ➡ Bewegungsrichtung, um Dehnung zu erzeugen



Seitliche Rumpfmuskulatur

Ausführung

Hüftbreit stehen, Knie leicht gebeugt, Oberkörper zur Seite neigen, gestreckten Arm über Kopf zur Seite neigen.

Hinweis

Oberkörper nicht abdrehen, mit Becken nicht ausweichen.



Wadenmuskulatur

Ausführung

Schrittstellung, Füße versetzt parallel, vorderes Bein leicht gebeugt, hintere Ferse auf den Boden drücken und Körper gleichmässig nach vorne schieben.

Hinweis

Gerader Rücken, durch Biegen des hinteren Knies wird die tiefe Wadenmuskulatur gezielt gedehnt.

Schulter-Nacken-Muskulatur

Ausführung

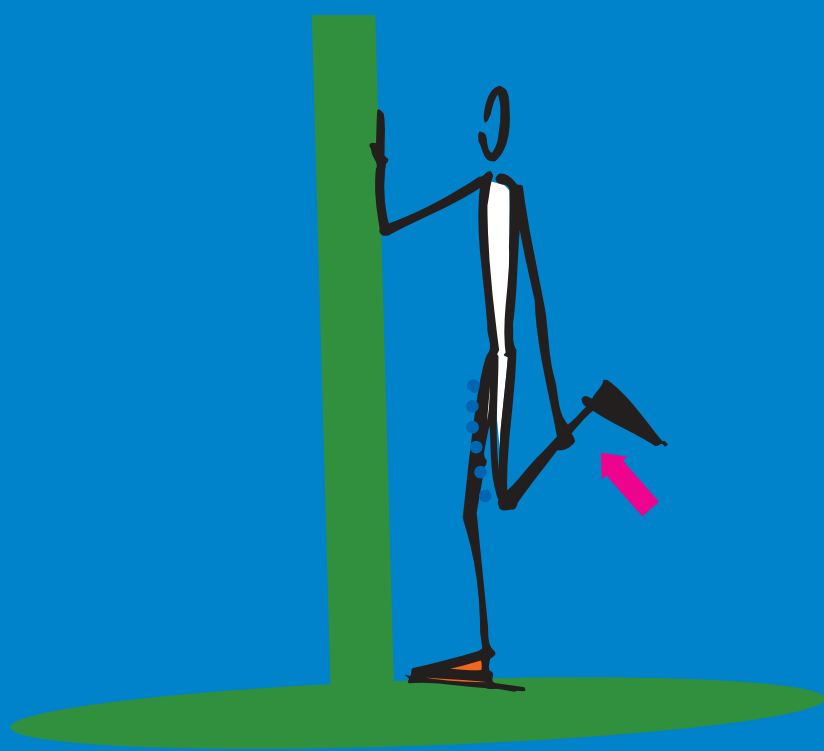
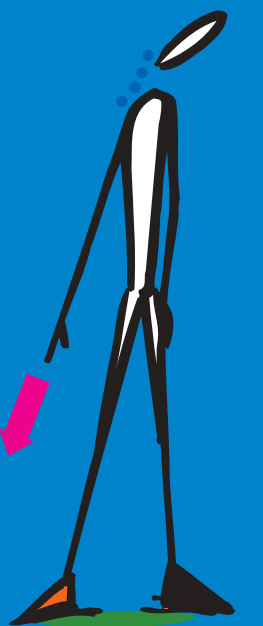
Aufrechte Haltung, Kopf zur Seite neigen (rechtes Ohr zur rechten Schulter), linke Handfläche nach unten stossen.

Hinweis

Oberkörper aufrecht halten, linke Schulter unten lassen.

Intensivierung

Mit rechter Hand den Kopf sanft in vermehrte Dehnung ziehen.



Vordere Oberschenkelmuskulatur

Ausführung

Einbeinstand mit Stützhilfe am Baum, Ferse mit Halten oberhalb Fussgelenk gegen Gesäss ziehen, Standbein leicht gebeugt. Hüfte nach vorne schieben.

Hinweis

Hohlkreuz vermeiden, Knie bleiben zusammen

Intensivierung

Für Geübte zur Gleichgewichtsschulung; Übung ohne festzuhalten.



Hüftbeugermuskulatur

Ausführung

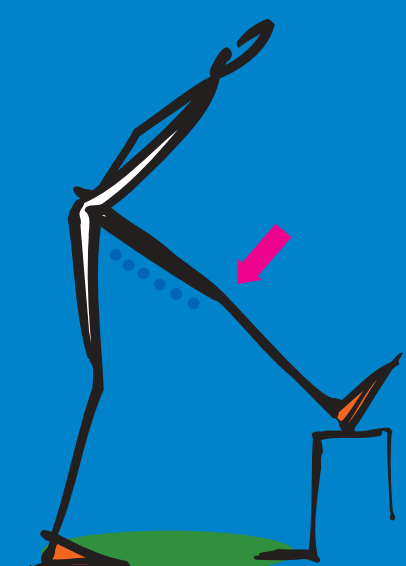
Schrittstellung, Füße versetzt parallel hintereinander, Oberkörper aufrecht. Langsames Verschieben des Beckens nach vorn.

Hinweis

Weit nach vorn gezogener Ausfallschritt (rechter Winkel). Ev. abstützen auf vorderes Bein.

Variante

mit/ohne Stöcke(n)



Hintere

Oberschenkelmuskulatur

Ausführung

Ein Bein auf eine erhöhte Unterlage stellen, leicht im Kniegelenk gebeugt, Oberkörper nach vorne neigen.

Hinweis

Rücken gerade halten. Beine hüftbreit, Füße versetzt parallel.

Intensivierung

Fuss aktiv anziehen.



HELSEANA
swiss
running
walking
trail

OVER THE TOP
GRAUBÜNDEN 
walking
www.graubuenden-walking.ch

Bergauf-Lauftechnik

Running

- Schritt je nach Grad der Steigung verkürzen
- Fussabdruck intensivieren, um Oberschenkelmuskulatur zu entlasten
- Arme kräftig mitschwingen
- Oberkörper etwas weiter nach vorne geneigt



Walking

- Schrittlänge je nach Grad der Steigung verkürzen
- Kräftiger Fussabdruck
- Arme schwingen kräftig mit
- Oberkörper etwas weiter nach vorne geneigt



Nordic Walking

- Schrittlänge wird beibehalten
- Kräftiger Fussabdruck
- Armeinsatz intensivieren
- Oberkörper etwas weiter nach vorne geneigt





HELSANA

swiss
running
walking
trail

Koordination

Durch Koordinationstraining wird Ihnen der Bewegungsablauf bewusst und der Walking- bzw. Laufstil wird verbessert.

Running

- Fussgelenkarbeit: In kleinen Schritten mit hoher Frequenz traben und bewusst aus den Fussgelenken kräftig abdrücken. Fussspitze möglichst wenig vom Boden abheben. Das Knie des Standbeines bleibt gestreckt.
- Skipping: Knie abwechselungsweise bis zur Horizontalen anheben, das andere Bein jeweils durchstrecken. Keine Rücklage!
- Anfersen: Leicht traben, die Ferse zum Gesäss hochschlagen, so dass der Oberschenkel senkrecht steht.

Walking

- Machen Sie kleine Schritte, bei denen Sie bewusst über die Ferse abrollen und kräftig über den Grosszehenballen abstossen
- Schwingen Sie die Arme im rechten Winkel bewusst weit nach hinten.

Nordic Walking

- Laufen Sie mit vollständig gestreckten Armen und spüren Sie, wie die Rückenmuskulatur eingesetzt wird.
- Bewusstes Nach-hinten-Stossen des Stockes. Der Arm wird fast vollständig gestreckt.
- Gehen Sie mit geöffneten Händen. Dadurch wird der Stock automatisch in die richtige Stellung und den richtigen Aufsetzwinkel schwingen.





HELSANA
swiss
running
walking
trail

OVER THE TOP
GRAUBÜNDEN 
walking
www.graubuenden-walking.ch

Auslaufen

Sind Sie so richtig in Schwung gekommen?

Auf unserer Auslaufstrecke können Sie Ihren Körper wieder gezielt beruhigen.

Marschieren/laufen Sie locker und in gemächlichem Tempo. Damit beschleunigen Sie die Erholung.



Wenn Sie noch mehr über Walking, Nordic Walking und Running wissen möchten, helfen Ihnen folgende Adressen weiter:

