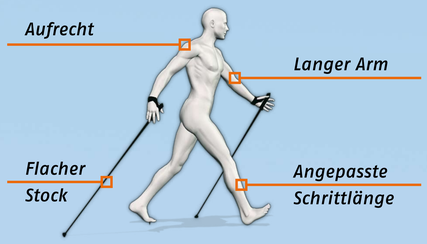
VitalParcours
STOLBERG

Stolberg – Kupferstadt im Aachener Land

VitalParcours



Nordic Walking mit der ALFA-Technik

Willkommen in unserem VitalParcours. Um effektiv und schonend zu trainieren, folgen Sie bitte diesen Übungshinweisen. Wärmen Sie sich auf, bevor Sie sich auf eine der Routen begeben und vergessen Sie danach nicht das Dehnen.
Die effektive Nordic ALFA Technik können Sie auf der TECHNIK-ROUTE (siehe Karte TR) in 7 Schritten methodisch erlernen.

Aufwärmen (vor dem Training)

1. Auf der Stelle marschieren:
Das Knie hochziehen und die Arme diagonal mitschwingen.
(30 Sek. lang)

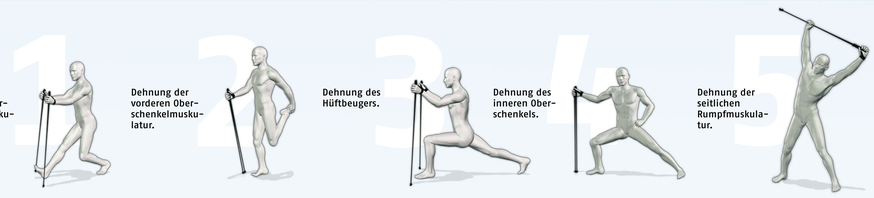
2. Hochdrücken:
Von der Hüfte bis weit über den Kopf.
(10 mal)

3. Rotation:
Lockeres Aufdrehen des Oberkörpers und über die Mitte zur anderen Seite.
(20 mal pro Seite)

4. Beinschwingen:
Mit einem Bein locker vor und zurück schwingen. Stöcke zur Stabilisierung nutzen.
(30 Sek. pro Bein)

5. Fußkreisen:
Mit dem Fuß kleine Kreise beschreiben.
(20 mal pro Fuß)

Dehnen (nach dem Training)



1. Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur.

2. Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur.

3. Dehnung des Hüftbeugers.

4. Dehnung des inneren Oberschenkels.

5. Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur.

So führen Sie das „Stockstretching" (Dehnen mit Stöcken) korrekt durch:

Dehnen Sie bis Sie eine leichte Spannung in den Muskeln spüren. Halten Sie diese Dehnung für 10 Sek. Entspannen.

Dehnen Sie weitere 20 Sek. Entspannen. Nicht nachwippen. Sie sollten keinen Schmerz verspüren.

Lockern Sie die Dehnung, wenn sie Schmerzen verspüren, sonst werden die Muskeln noch verspannter.

Herzfrequenzgesteuertes Training

Training bei einer Herzfrequenz von 50–60% Ihrer maximalen Herzfrequenz (220 minus Ihr Lebensalter) fördert die Stabilisierung der Gesundheit. Dabei handelt es sich um leichtes Training, das einen gesundheitlichen Nutzen bringt.

Wenn Sie die Herzfrequenz auf 60–70% Ihrer maximalen Herzfrequenz steigern, betreiben Sie ein Training zur Aktivierung des Fettstoffwechsels. Diese Herzfrequenz ist gut für die Fitness und fördert die Gewichtsreduktion.

Ein Training bei 70–85% Ihrer maximalen Herzfrequenz eignet sich zur Verbesserung der Fitness. Hier ist das Training schon anstrengender, aber es lohnt sich – vorausgesetzt, Sie haben Spaß daran.

Anaerobes Training, d.h. Training über 85% Ihrer maximalen Herzfrequenz führt zu einer Übersäuerung der Muskulatur, da dem Körper nicht mehr ausreichend Sauerstoff zur Verfügung steht. Deshalb ist anaerobes Training nur für wettkampfspezifisches Training empfehlenswert.

Die nachfolgende Tabelle gibt eine nach Alter gestaffelte Übersicht über die 3 beschriebenen Herzfrequenz-Zielzonen. Sie hilft Ihnen, den richtigen Bereich für Ihre Zielsetzung zu ermitteln.

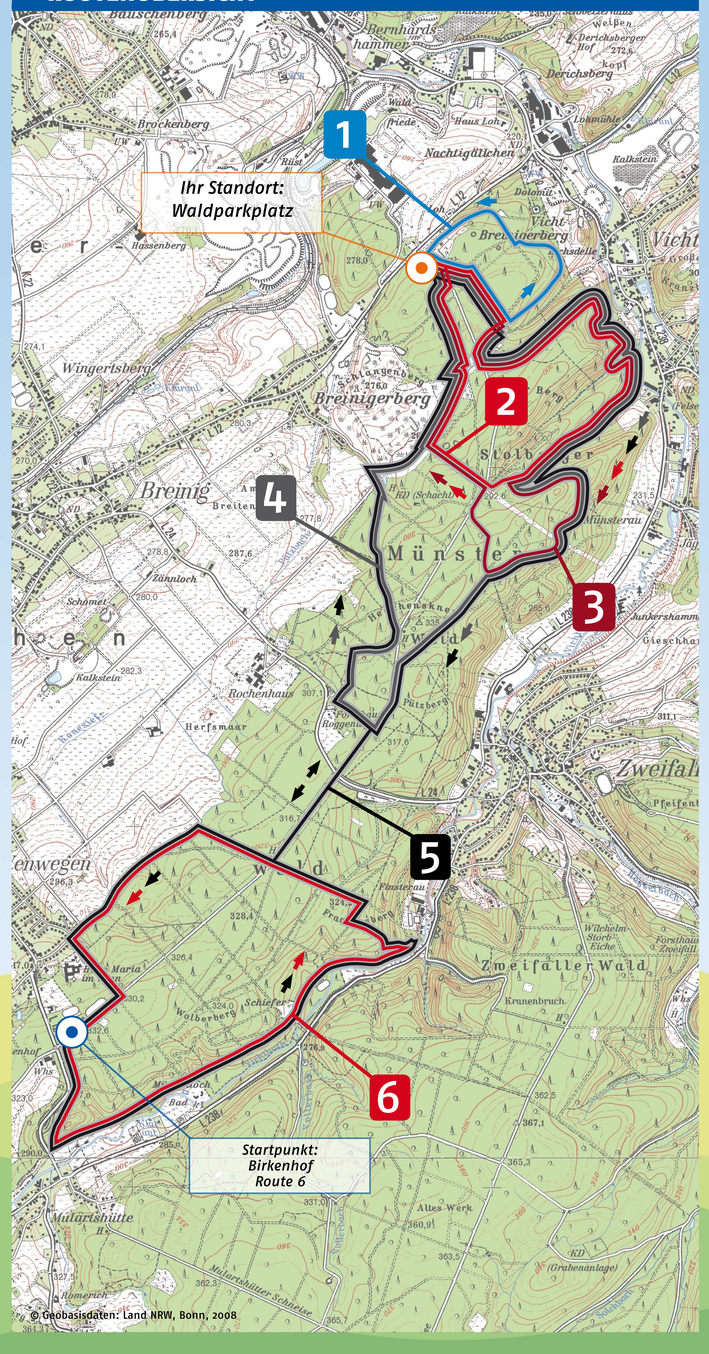
Messen Sie Ihre Herzfrequenz entweder indem Sie Ihren Puls fühlen und für 30 Sekunden mitzählen. Diesen Wert multiplizieren Sie mit 2. Genauer ist eine Messung mit dem Herzfrequenzmessgerät, das Ihre Herzfrequenz EKG-genau bestimmen kann.

Alter	Max. Herzfrequenz	stabile Gesundheit	aktiver Fettstoffwechsel	verbesserte Fitness
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

Alle Angaben sind Richtwerte. Bei gesundheitlichen Problemen oder Unsicherheit bitte einen Arzt konsultieren!

Benutzung des Parks auf eigene Gefahr.

Routenübersicht


1
2
3
4
5
6
Ihr Standort: Waldparkplatz
Startpunkt: Birkenhof Route 6
Breinigerberg
Breinig
Münster
Zweifaller Wald
Zweifall
Wingertsberg
Brockenberg
Nachtigällchen
Kalkstein
Finsterau
Altes Werk
Mulartshütte
Rochenhaus
Herfsmaar
Kranenbruch
Wilhelm-Stärk-Eiche
Wolberberg
Schiefer
Bad
Marienhof
Romerich
Mulartshütter-Schleife
Wüstebach
Gieschhaus
Münsterau
Pfeifenthal
Bernhardshammer
Derichsberg
Haus Lohr
Lohmühle
Dolomit
Vicht
Rüst
Hassenberg
Zünnloch
Schomet
Putzberg
Roggenberg
Hunkershamm
Wald
Friede
Welpen
Derichsbergen Hof
Kapl
Bauschenberg
Schlangenberg
Kanerstein
Ruhrtal
Schachtel
(Grabenanlage)
KD
Wns
Hof
Kapelle
Mühle
Bahn
Tunnel
Brücke
Quelle
Steinbruch
Friedhof
Kirche
Schule
Sportplatz
Spielplatz
Parkplatz
Tankstelle
Gasthaus
Hotel
Jugendherberge
Campingplatz
Aussichtsturm
Leuchtturm
Windmühle
Wasserturm
Wasserfall
Höhle
Felsen
Steilhang
Steinbruch
Deponie
Friedhof
Kirche
Kapelle