

**Regelmäßiges Walking
fördert das allgemeine Wohlbefinden, macht fit
und hält gesund – und das zu jeder Jahreszeit.**

Durch das Training an der frischen Luft gelangt mehr Sauerstoff über die Lungen ins Blut, was eine bessere Versorgung aller Körperorgane zur Folge hat. Das lässt Erschöpfung und Müdigkeit schnell verschwinden. Regelmäßiges Walking verbessert dauerhaft die Durchblutung des ganzen Körpers, es stärkt das Herz, trainiert den Kreislauf, kräftigt die Muskulatur und macht sie elastisch. Schmerzhafte Verspannungen lösen sich, die Muskeln übernehmen wieder vermehrt Stützfunktionen und entlasten damit Knochen, Gelenke, Sehnen und Bänder.

Die Grundtechnik

Sie führen ihre Hand von unten in die Schlaufe des Walking-Stocks und umfassen den Griff.

Richten Sie Oberkörper und Schulterpartie auf, so dass sich der Brustkorb weitet und die Lunge Platz hat, sich auszudehnen. Blicken Sie dabei geradeaus, nicht auf den Boden.

Walken Sie zuerst ohne Stockeinsatz, indem Sie wie beim Spazieren gehen die Arme neben dem Körper pendeln lassen. Die Hände sind zunächst nur passiv in den Schlaufen. Die Stöcke schleifen über den Boden. Gelingt Ihnen die Arm- und Beincoordination, dann führen Sie die Arme weiter nach vorne bis etwa Brusthöhe und schieben nun mit leichtem Druck den Stock nach hinten. Dabei sollten die Griffe nicht fest umklammert sein. Walking ist eine Sportart mit zyklischem Bewegungsablauf. Wird die linke Ferse aufgesetzt, dann hat immer der rechte Stock Bodenberührung und die rechte Ferse, wenn der linke Stock aufsetzt. Die Stöcke werden nah am Körper geführt. Beim Aufsetzen auf den Untergrund ist etwas Widerstand spürbar. Diesen erhöhen Sie, indem Sie die Spitze der Stöcke nun ein wenig kräftiger in den Boden drücken. Bereits jetzt werden Sie feststellen, dass Sie schneller werden und durch die Verlängerung der Schritte wird sich die Geschwindigkeit erhöhen. Diese Bewegungsabläufe werden Sie nach kurzer Zeit verinnerlicht haben. -Ist Ihnen die Technik mittlerweile besser vertraut, dann sollten Sie die Griffe nicht permanent umklammert halten, sondern öffnen die Hände hinter dem Körper. Dies machen Sie immer dann, wenn Sie den hintersten Abdruck-Punkt erreicht haben. Auf diese Art verhindern Sie, dass Ihre Hand-, Arm- und Schultermuskulatur verspannt.

Der Puls

Kontrollieren Sie zwischendurch immer mal Ihren Puls, um Überanstrengung zu vermeiden. Entweder Sie zählen ihn selbst oder Sie verwenden ein Pulsmessgerät. Sie können den Puls am Handgelenk oder an der Halsschlagader gut fühlen. Der Normalpuls liegt zwischen 60 und 80 Schlägen pro Minute, beim Laufen wird er schneller. Als Faustregel für den Belastungspuls gilt: *nicht über 130*. Ist der Puls zu schnell, machen Sie eine kleine Pause, bis er sich beruhigt hat und gehen dann erst weiter.

Den besten Fitness-Effekt erzielen Sie, wenn Sie dreimal pro Woche walken, zu Beginn ca. 20 Minuten, dann allmählich steigern auf 45 bis 60 Minuten.



NATURPARK
ZITTAUER
GEBIRGE



0800 - 101 51 20

Wir sind für Sie da!

Hauptstraße 15
Mo - Fr 10 - 17 Uhr
Sa, So, Feiertag 10 - 16 Uhr



Gemeinde **Oybin**

Kurort Oybin und
Luftkurort Lückendorf

Fremdenverkehrsbetrieb Oybin
Hauptstraße 15
02797 Kurort Oybin
info@oybin.com

www.oybin.com

Streckenauswahl / -Planung: Jan Frenzel - PhysioOybin
Fotos: © AROchau; Jenny Sturm; blas; 16to9foto / fotolia.com
Gestaltung: Müller, Beyer



Europäische Union, Europäischer Fonds für
regionale Entwicklung: Investition in Ihre Zukunft/
Unia Europejska, Europejski Fundusz Rozwoju
Regionalnego. Inwestycja w waszą przyszłość



Gemeinde Oybin



**Nordic Walking
fit mit zwei Stöcken**

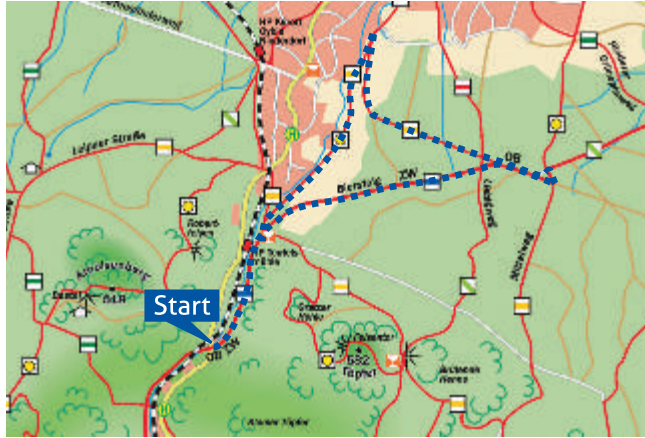
präsentiert von



Strecke 1

Start: kleiner Parkplatz unterhalb der
Schaufwerkstatt

Schwierigkeit: Anfänger
Zeit: ca. 50 min
Distanz: ca. 4,8 km
Höhenmeter: ca. 110 m



Strecke 2

Start: Parkplatz Armesünderweg
(Nieder-Oybin)

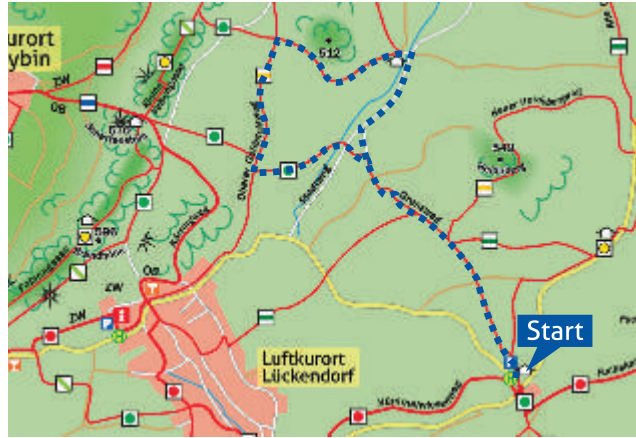
Schwierigkeit: Anfänger
Zeit: ca. 35 min
Distanz: ca. 3,8 km
Höhenmeter: ca. 105 m



Strecke 3

Start: Parkplatz Forsthaus Lückendorf
Schwierigkeit: Anfänger/Fortgeschrittene

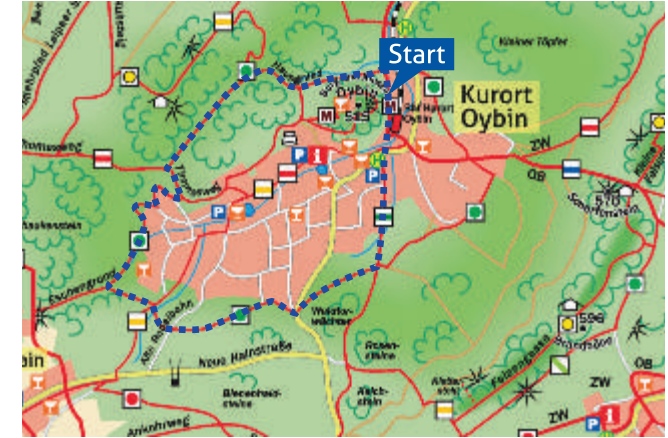
Zeit: ca. 50 min
Distanz: ca. 5,4 km
Höhenmeter: ca. 95 m



Strecke 4

Start: Parkplatz hinter dem Bahnhof Oybin
Schwierigkeit: Fortgeschrittene

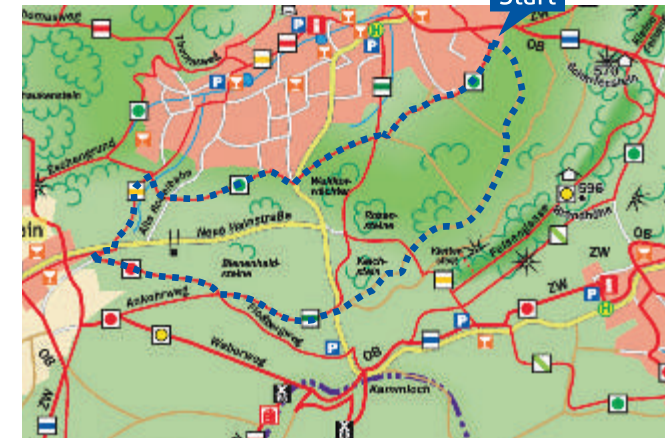
Zeit: ca. 45 min
Distanz: ca. 4,5 km
Höhenmeter: ca. 180 m



Strecke 5

Start: Parkplatz oberhalb des Rathauses
(Ende Freiligrathstrasse)

Schwierigkeit: Fortgeschrittene
Zeit: ca. 55 min
Distanz: ca. 5,3 km
Höhenmeter: ca. 180 m



Kleidung - Stöcke - Schuhe - Pulsmesser
Die passende Ausrüstung gibt's hier:



Ski - Wandern - Bergsport - Kleinkind - Leihen
www.ski-sport-hagens.de
Tel. +49 (0) 3583 - 5156484
Äußere Oybiner Straße 16 - 02763 Zittau
MO-FR 9.30 - 18.30 Uhr | SA 9.30 - 13.00 Uhr



Beratung & Kurse

PHYSIO OYBIN
PRAXIS FÜR
PHYSIOTHERAPIE
J. Irenzel

Tel.: +49 (0)35844 - 76286
Hauptstraße 10 • 02797 Kurort Oybin