**Nordic Walking**

**Warum?**

* Zusätzliche Beanspruchung des **Oberkörpers**
* Erhöhter **Energieverbrauch**
* Stärkere **Ausdauerbelastung**
* 🡪 grösserer Sauerstoffverbrauch
* ***Aber***:

Stärkere Gelenkbelastung als beim normalen Gehen

**Merkpunkte**

* Diagonalschritt (od. Doppelstocktechnik)
* Lange Schritte
* Fuss mit Ferse aufsetzen, abrollen, mit Fussballen abstossen
* Körper nach vorne geneigt
* Stockspitzen zeigen immer nach hinten
* Stock setzt hinter der gegenüberliegenden Ferse auf
* Hände am Ende des Stockstossen leicht öffnen und entspannen (alternativ)