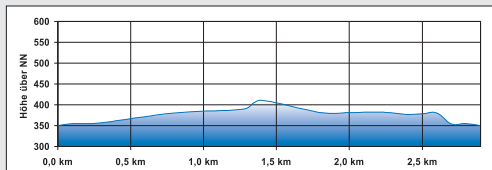


# NORDIC FITNESS SPORTS PARK™

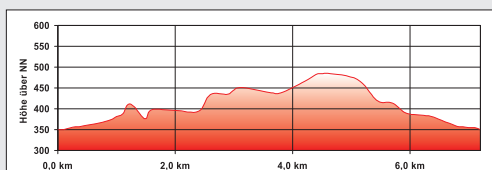


## 1 Taubennest



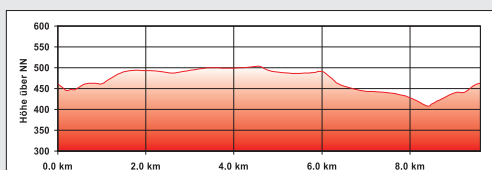
Länge: ..... 2,9 km Höhenmeter: ..... 68 m  
 Schwierigkeit: .... leicht Startpunkt: ..... Freibad **A**

## 2 Friglessteig



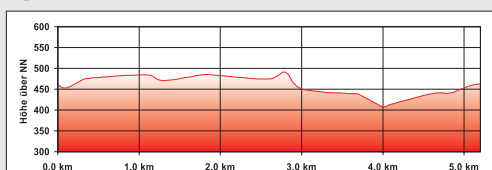
Länge: ..... 7,2 km Höhenmeter: ..... 189 m  
 Schwierigkeit: .... mittel Startpunkt: ..... Freibad **A**

## 4 Alter Mann



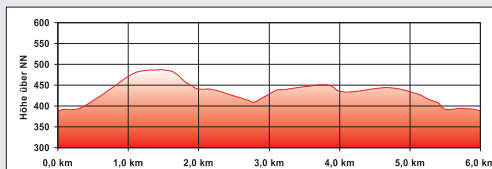
Länge: ..... 9,6 km Höhenmeter: ..... 132 m  
 Schwierigkeit: .... mittel Startpunkt: ..... Wildbad **B**

## 5 Tiefenbach



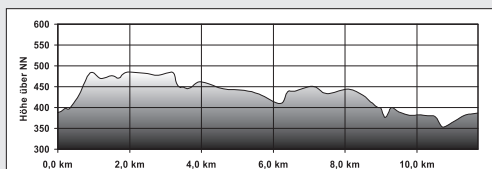
Länge: ..... 5,2 km Höhenmeter: ..... 122 m  
 Schwierigkeit: .... mittel Startpunkt: ..... Wildbad **B**

## 7 Schloßberg



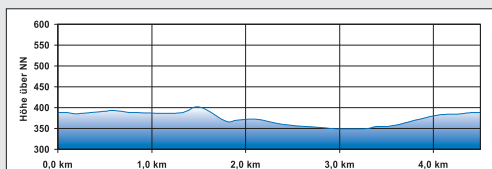
Länge: ..... 6,0 km Höhenmeter: ..... 154 m  
 Schwierigkeit: .... mittel Startpunkt: ..... Oberer Bahnhof **C**

## 8 Birkensumpf



Länge: ..... 11,8 km Höhenmeter: ..... 258 m  
 Schwierigkeit: .... schwer Startpunkt: ..... Oberer Bahnhof **C**

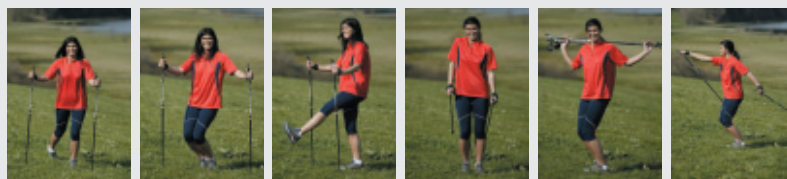
## 9 Prösselbuck



Länge: ..... 4,5 km Höhenmeter: ..... 69 m  
 Schwierigkeit: .... leicht Startpunkt: ..... Oberer Bahnhof **C**

## Aufwärmen (warm up):

Durch die Aufwärmübungen werden Herz, Kreislauf und Atmung angepasst. Die Muskelaktivität und der Muskelstoffwechsel werden eingestimmt. Der passive Bewegungsapparat (Gelenke, Kapsel, Bänder u. Sehnen) ist nun funktionsbereit. Wichtig: Nach den Aufwärmübungen, Warmlaufen bei Grundlagenausdauer 1 : 50 - 60 % der MHF (Männer: 220 - Lebensalter, Frauen: 226 - Lebensalter), ca. 15 - 20 Minuten.



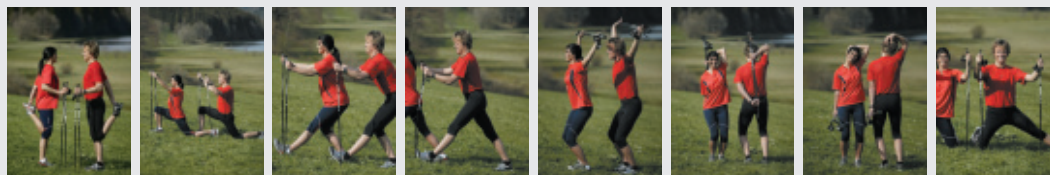
**Sprunggelenke kreisen:** Stöcke neben Körper aufsetzen, Fußspitze aufstellen, Sprunggelenk nach vorne und hinten kreisen.  
**Knie kreisen:** Stöcke neben Körper aufsetzen, Knie sind zusammen und leicht gebeugt, Knie nach links bzw. rechts kreisen.  
**Hüftgelenk:** Stöcke neben den Körper aufgesetzt, ein Bein locker vor- und zurückschwingen, Rumpf bleibt dabei aufrecht und stabil.  
**Schulter kreisen:** Stöcke liegen locker in der Hand, Schultern versetzt nach vorne bzw. nach hinten kreisen.  
**Wirbelsäule kreisen:** Stöcke liegen auf den Schultern, leichte Rotation des Rumpfes nach links bzw. nach rechts.  
**Diagonaler Stockeinsatz:** Im Stand, Knie leicht gebeugt, Arme mit den Stöcken sicher in der Hand, schwingen diagonal nach vorne bzw. nach hinten, dabei wird in den Knien leicht mitgefедert.

## Abwärmen (cool down):

Durch die Abwärmübungen wird der Abtransport von Stoffwechselprodukten (Laktat) gefördert, sowie die Muskelkaterbildung vermieden. Die Beweglichkeit wird verbessert und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert.

Wichtig: Zur Durchführung von Dehnübungen sollte folgendes beachtet werden:

- Die Dehnung der Muskulatur wird ruhig und gehalten ausgeführt.
- Die entsprechende Endposition soll 10 - 15 Sekunden beibehalten werden.
- Ein guter Effekt ergibt sich bei einer zwei- bis dreimaligen Wiederholung jeder Übung.
- Die Dehnung darf keine Schmerzen verursachen.
- Vor dem Dehnen ca. 15 - 20 Minuten Auslaufen bei Grundlagenausdauer 50 - 60 % der MHF (Männer: 220 - Lebensalter, Frauen: 226 - Lebensalter)



**Oberschenkel-Vorderseite:** Im Stand, rechte Hand umgreift linkes Fußgelenk bzw. umgekehrt. Bei stabilem Rumpf wird die Ferse zum Gesäß gezogen, Becken dabei nach vorne geschoben.  
**Tiefe Hüftbeuger:** Stöcke neben Körper aufsetzen, im Kniestand auf einem Bein wird der vordere Fuß mit der ganzen Fußsohle und dem ganzen Gewicht aufgesetzt. Die Hüfte des anderen Beines wird gestreckt.  
**Oberschenkelrückseite:** Stöcke neben Körper aufsetzen, Schrittstellung, wobei das hintere Bein gebeugt ist und das vordere Bein im Kniegelenk gestreckt, bei gleichzeitigem Hochziehen der Fußspitze.  
**Wadenmuskulatur:** Schrittstellung, Stöcke werden im Bereich des Vorfuß aufgesetzt (Stock dient als Gegenhalt für den Fuß), Vorderes Bein im Kniegelenk gestreckt und hinteres Bein im Kniegelenk gebeugt (Absetzen nach hinten).  
**Brustmuskulatur:** Stöcke über dem Kopf greifen, bei gestreckten Ellenbogen, Arme langsam nach hinten oben führen und halten.  
**Oberarmstrecker:** Eine Hand greift hinter dem Rücken die Stöcke unterhalb des Griffes, die andere Hand zieht die Stöcke nach hinten unten.  
**Schulterheber:** Im Stand, in einer Hand hält man die Stöcke und die andere Hand greift über den Kopf zum gegenüberliegenden Ohr und bringt den Kopf vorsichtig zur Gegenseite, während der Arm an der gegenüberliegenden Seite Richtung Fuß schiebt.  
**Oberschenkelinnenseite:** Stöcke neben dem Körper aufsetzen, auf einem Bein wird gekniet und das andere Bein seitlich gegrätscht, Becken und Oberkörper sind aufrecht und kippen vorsichtig zum gegrätschten Bein.

## Lauftechnik



## Die richtigen Stöcke

Stocklänge:  
Körpergröße in cm x 0,66

- gute Bodenhaftung durch kronenförmige Spitzen
- legen Sie Wert auf leichte, stabile, schlagzähe und langlebige Verarbeitung



Sponsored by:



Certified by



Realization and copyright:

