

# Nordic Walking Gesundheitsaspekte

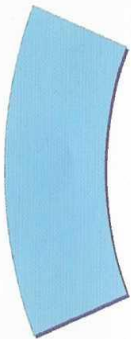
trainiert Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination



**Beweglichkeit**



**Kraft**



**Koordination**



**Ausdauer**



- Nordic Walking ist 40 - 50 % effektiver als Walking ohne Stöcke
- Nordic Walking hat wegen der hohen Muskelbeteiligung (90 %, also ca. 600 Muskeln) einen enorm hohen Energieverbrauch
- Nordic Walking entlastet den Bewegungsapparat um bis zu 30 %
- Nordic Walking steigert durch aktiven Einsatz die Sauerstoffzufuhr des gesamten Organismus
- Nordic Walking löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich
- Nordic Walking verzögert den Alterungsprozess
- Nordic Walking fördert den Abbau von Stresshormonen
- Nordic Walking ökonomisiert die Herzarbeit
- Nordic Walking stärkt das Immunsystem