



Liebe Bürgerinnen und Bürger,

Endlich! Ein Ausdauersport, der Spaß macht!

Ich möchte aktiv, fit und gesund sein und dafür treibe ich ab jetzt regelmäßig Sport!

Vielleicht haben auch Sie sich das schon das ein oder andere Mal vorgenommen und sich voller Energie und hochmotiviert zum Laufen oder Radfahren in den Wald begeben! Doch genauso schnell wie diese guten Vorsätze entstanden sind, flacht die Motivation leider oft auch wieder ab... Der innere Schweinehund siegt und man hängt die lästige Lauferei wieder an den Nagel!

Dass Ausdauersport jedoch auch Spaß machen kann, verspricht die neue Trendsportart für Jung und Alt:

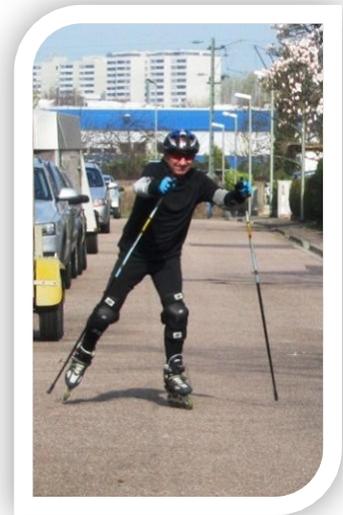
Nordic-Blading!

... noch nie gehört?

Nordic-Blading hat genauso wie das Nordic-Walking, seinen Ursprung in Finnland. Bei beiden Sportarten findet die Fortbewegung mit Stöcken statt. Der große Unterschied zum Walken ist jedoch, dass man sich beim Nordic-Blading auf Inlineskates bewegt. Zur Fortbewegung gibt es zwei mögliche Techniken. Erstens den Schlittschuhschritt. Dabei drückt man sich wechselseitig mit den Inlineskates nach außen ab, um Vortrieb zu gewinnen. Und zweitens die Doppelstocktechnik. Dabei bleiben die Füße parallel und der Abdruck erfolgt allein aus dem Stockabdruck. Weil diese Techniken aus dem Langlauf übernommen wurden, ist Nordic-Blading auch seit Jahren fester Bestandteil des Sommertrainings im Langlaufsport.

Mit Nordic-Blading können verschiedenste Trainingswirkungen erreicht werden, da ein vielseitiges Ganzkörpertraining ermöglicht wird. Neben der Grundlagenausdauer und einem Training der Beinmuskulatur, findet durch den Einsatz der Stöcke zusätzlich ein Training der Arm- und Oberkörpermuskulatur statt. Der Stockanschub führt zu einer Erhöhung der Herzfrequenz, wodurch eine Steigerung der Trainingsintensität im Vergleich zum klassischen Inlineskating erreicht wird. Fortgeschrittene können sich auch in bergiges Gelände wagen, was zusätzlich die Kraftausdauer schult und beim Abfahren einen weiteren Spaßfaktor mit sich bringt. Weiterhin werden sowohl die Beweglichkeits- als auch die Koordinationsfähigkeit durch die Kombination der Arm- und Beinbewegung geschult.

Nordic-Blading bietet somit ein abwechslungsreiches Ausdauertraining für Jedermann und wird dank der zusätzlichen, koordinativen Anforderung auch nie langweilig. So steht dem Vorsatz, mit *regelmäßigem Sporttreiben aktiv, fit und gesund zu bleiben*, auch nichts mehr im Wege. Denn wenn's Spaß macht, hat auch Ihr innerer Schweinehund keine Chance mehr!



Einsteigertipps

1. Zum Nordic-Blading können Sie einfache Inlineskates benutzen
2. Kaufen Sie zu Ihrer Inline-Ausrüstung auch Stöcke (Stocklänge = $\text{Körpergröße in cm} \times 0,9 + 2,5$)
3. Verwenden Sie Schutzausrüstung!
4. Bladen Sie auf wenig befahrenen, flachen, asphaltierten Wegen
5. Schon 45 Minuten verbessern die Grundlagenausdauer!
6. Einsteigertour in Bad-Schönborn: 2 x die Birkenweg-Tour (2,5 km)
... Zusammen macht's mehr Spaß!

