

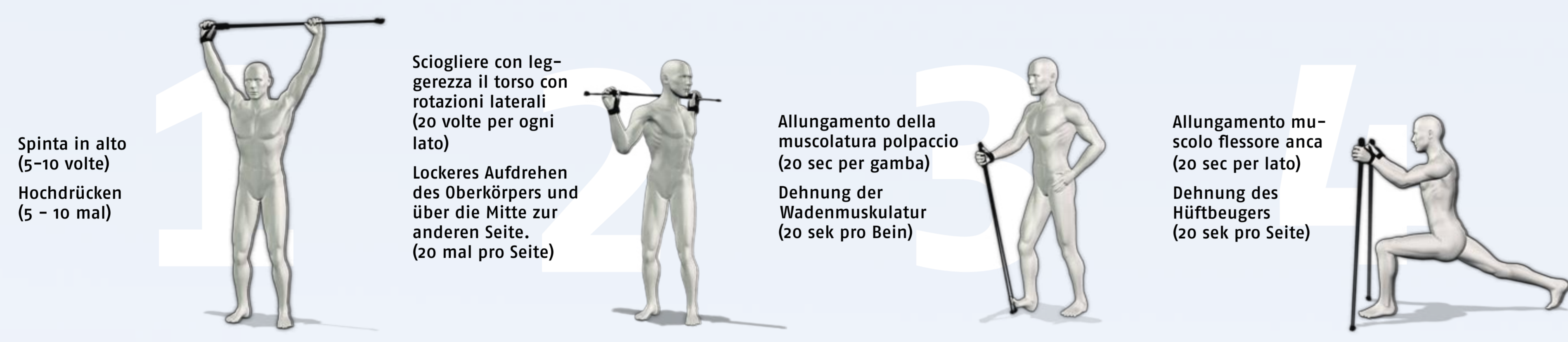
NORDIC WALKING CON LA TECNICA ALFA

Benvenuti nel nostro parco Nordic Walking. Per un allenamento efficace e sinergico seguite le nostre istruzioni. Prima di iniziare il percorso riscaldatevi e quindi fate qualche esercizio di stretching. La tecnica Nordic ALFA con le sue sette fasi la apprenderete metodicamente sul PERCORSO TECNICO (vedi piantina TR).

NORDIC WALKING MIT DER ALFA-TECHNIK

Willkommen in unserem Nordic Walking Park. Um effektiv und schonend zu trainieren, folgen Sie bitte diesen Übungshinweisen. Wärmen Sie sich auf, bevor Sie sich auf eine der Routen begeben und vergessen Sie danach nicht das Dehnen. Die effektive Nordic ALFA Technik können Sie auf der TECHNIK-ROUTE (siehe Karte TR) in 7 Schritten methodisch erlernen.

RISCALDAMENTO / AUFWÄRMEN



STRETCHING / DEHNEN



Questo è il modo corretto per eseguire lo stretching con i bastoncini
Allungate fino ad avvertire una leggera tensione nel muscolo, trattene la posizione per 10 sec. e rilassatevi. Allungate per altri 20 sec. e rilassatevi (allungamento passivo). Se avvertite dolore riducete l'allungamento per evitare ulteriori contrazioni muscolari.

So führen Sie das „Stockstretching“ (Dehnen mit Stöcken) korrekt durch
Dehnen Sie bis Sie eine leichte Spannung im Muskel spüren. Halten Sie diese Dehnung für 10 Sek. Entspannen. Dehnen Sie weitere 20 Sek. Entspannen. Nicht nachwippen. Sie sollten keinen Schmerz verspüren. Wenn Sie Schmerz verspüren, lockern Sie die Dehnung, sonst werden die gedehnten Muskeln noch

ALLENAMENTO A FREQUENZA CARDIACA CONTROLLATA / HERZFREQUENZGESTEUERTES TRAINING

Un allenamento alla frequenza cardiaca pari al 50-60% di quella massima (220 meno gli anni della vostra età) favorisce il mantenimento dello stato di salute.

Training bei einer Herzfrequenz von 50-60% Ihrer maximalen Herzfrequenz (220 minus Ihr Lebensalter) fördert die Stabilisierung der Gesundheit.

Aumentando la frequenza cardiaca al 60-70% di quella massima, l'allenamento stimolerà il metabolismo dei grassi.

Wenn Sie die Herzfrequenz auf 60-70% Ihrer maximalen Herzfrequenz steigern, betreiben Sie ein Training zur Aktivierung des Fettstoffwechsels.

Un allenamento al 70-85% della frequenza massima migliorerà il vostro stato di fitness.

Ein Training bei 70-85% Ihrer maximalen Herzfrequenz eignet sich zur Verbesserung der Fitness.

Un allenamento anaerobico, cioè al di sopra dell'85% della frequenza massima, è consigliabile soltanto in fase di preparazione agonistica.

Anaerobes Training, d.h. Training über 85% Ihrer maximalen Herzfrequenz ist nur für wettkampfspezifisches Training empfehlenswert.

La seguente tabella riporta un quadro scagionato per età inerente ai 3 diversi ambiti di frequenza cardiaca.

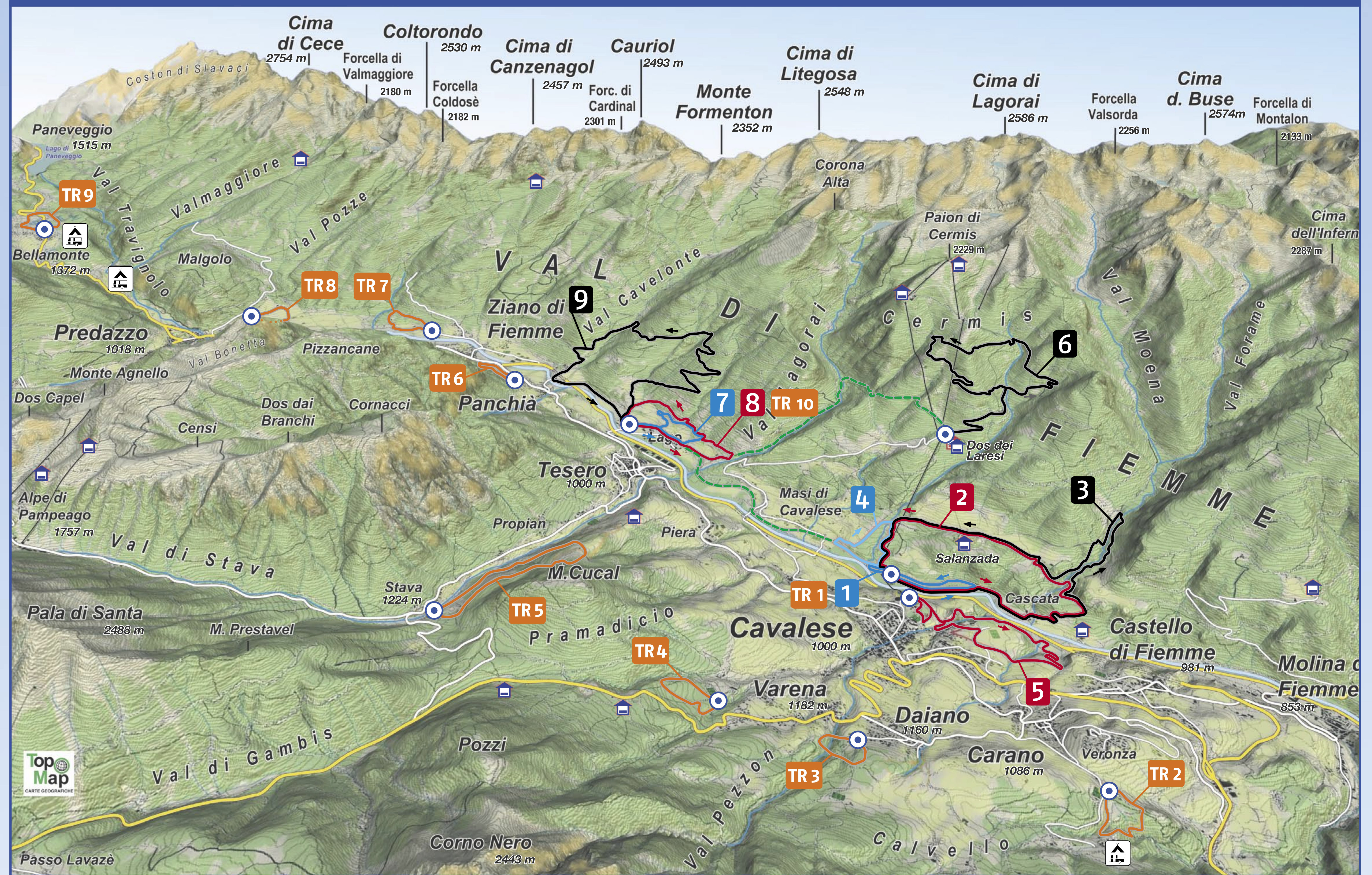
Die nachfolgende Tabelle hilft Ihnen, den richtigen Bereich für Ihre Zielsetzung zu ermitteln.

Età Alter	Frequenza cardiaca massimale Max. Herzfrequenz	Mantenimento stato di salute Stabile Gesundheit	Attivazione metabolismo dei grassi Aktiver Fett- stoffwechsel	Miglioramento stato di fitness Verbesserte Fitness
25	195	97-117	117-136	136-165
30	190	95-114	114-133	133-161
35	185	92-111	111-129	129-157
40	180	90-108	108-126	126-153
45	175	87-105	105-122	122-148
50	170	85-102	102-119	119-144
55	165	82-99	99-115	115-140
60	160	80-96	96-112	112-136
65	155	77-93	93-108	108-131

Tutti i dati hanno valore indicativo. In caso di incertezze o problemi di salute consultate un medico.

Alle Angaben sind Richtwerte. Bei gesundheitlichen Problemen oder Unsicherheit, bitte einen Arzt konsultieren!

PANORAMICA DEL PERCORSO / ROUTENÜBERSICHT



LEGENDA / LEGENDE

Sulla piantina:
In der Karte:
Partenza / arrivo Start / Ziel (blue circle with dot)
Voi siete qui Ihr Standort (orange circle with dot)
facile leicht (blue square)
medio mittel (red square)
difficile schwer (black square)
TR Percorso tecnico Technik Route (orange square with TR)
Caratteristiche percorso: Routenbeschaffenheit:
Terreno naturale Wiese (green circle)
Asfalto Asphalt (grey circle)
Viottolo di campagna/di bosco Wald-/Feldweg (green circle with white border)

