

Walking

Date : 1. Januar 2014

Walking



Beim Walking handelt es sich um eine schnelle Art des Gehens, die zunächst in Amerika populär geworden ist und sich nun auch bei uns seit geraumer Zeit einer wachsenden Beliebtheit erfreut. Beim Walking werden Beine und Po sanft trainiert.

Im Vergleich zum Jogging fällt die Stoßbelastung auf den Bewegungsapparat des Körpers beim Walking wesentlich niedriger aus und die Gelenke werden wenig beansprucht. Walking ist deshalb die ideale Sportart für Menschen, die übergewichtig sind oder Einsteiger.

Die schonende Ganzkörperbewegung, die im Rahmen von Walking stattfindet, regt den Stoffwechsel zur Fettverbrennung an. Entscheidend dabei ist die richtige Herzfrequenz.

Sie sollten zum Warm-up langsam losgehen und hin und wieder die Schultern kreisen lassen. Achten Sie darauf, dass Sie den Rücken gerade halten und schauen Sie geradeaus nach vorn. Steigern Sie die Geschwindigkeit nach etwa fünf Minuten, wobei Sie ebenfalls den Einsatz der Arme verstärken sollten. Beim Walking sollten Sie die Füße bewusst und kraftvoll von der Ferse bis zum Ballen abrollen. Wenn Sie Ihre Trainingsintensität beim Walking später erhöhen wollen, empfehlen sich kleine Gymnastikhanteln, die Sie fest in den Händen halten sollten.