

## Nordic Walking ALFA-Technik



### ALFA

#### A – Aufrechte Körperposition

Nehmen Sie eine aufrechte Körperhaltung ein. Das Brustbein ist nach vorne oben gerichtet. Sie schauen nach vorne.

#### L – Langer Arm

Halten Sie den Ellbogen gestreckt. Die Bewegung erfolgt aus dem Schultergelenk. So wird die Arm- und Rückenmuskulatur optimal ins Training miteinbezogen.

#### F – Flacher Stock

Der Stock soll nicht zu steil eingesetzt werden. Bewegen Sie die Hand höchstens bis zur Höhe des Bauchnabels. So vermeiden Sie, dass die Stockspitze zu weit vorne aufgesetzt wird.

#### A – Angepasste Schrittlänge

Die Schrittlänge passt sich an die Intensität der Armaktivität an. Stossen Sie stark und aktiv ab, werden die Schritte automatisch länger und Sie gehen schneller. Rollen Sie aktiv über den ganzen Fuss ab von der Ferse über den Mittelfuss (Aussenrand) zum Grosszehenballen.