



in-online.ch



UND DIE STÖCKE?

Sie ähneln jenen, die beim Skating im Skilanglauf benutzt werden und bestehen aus Rohr, Griff, Schlaufe und Spitze. Weil sie nicht im Schnee, sondern auf hartem Untergrund aufgesetzt werden, sind die Stockspitzen aus verschleissfestem Hartmetall gefertigt. Die ideale Stocklänge liegt bei etwa 91 Prozent der Körpergrösse. Keine Frage: Die entsprechende Schutzausrüstung ist ein Must: Helm, Knieschoner, Ellenbogenschoner und Handschuhe. Auch eine Brille ist sinnvoll, insbesondere beim Gruppenfahren.

ALSO:

Inline-Skates anziehen, Helm und Schoner montieren, die Schlaufen der Stöcke überstülpen und schon kanns losgehen – idealerweise auf einem breiten Asphaltweg mit wenig Verkehr...

Auf und davon – auf Rollen und mit Stöcken

Nordic Blading – ideales Ganzkörpertraining



Mit Stöcken in neue Dimensionen vorstossen

OB GEHEND, LAUFEND ODER AUF ROLLEN, MIT STÖCKEN TRAINIERT MAN UMFASSENDE UND EROBERT NEUE DIMENSIONEN. IMMER BELIEBTER: NORDIC BLADING, DAS INLINE-SKATING MIT STÖCKEN. DIE JÜNGSTE NORDIC-SPORTART IST WIE AUCH DAS NORDIC WALKING ÄUSSERST GELENKSCHONEND, VIELSEITIG KRÄFTIGEND UND SEHR GUT FÜR DAS HERZ-KREISLAUF-SYSTEM.



GANZKÖRPEREINSATZ KOMBINIERT MIT TEMPO- UND GleITGEFÜHL:

Was früher die Sommertraining-Alternative der Spitzensportler aus Langlauf und Biathlon war, ist inzwischen ein beliebter Breitensport geworden. Die Rede ist von Nordic Blading oder Nordic Inline-Skating – entstanden als preisgünstige Alternative zum Rollski-Fahren. Die Wurzeln der neuen Trendsportart liegen in den 1990er Jahren. Doch erst 2001 hat sich Nordic Blading als Breitensport-Angebot etabliert. Zuerst in Deutschland, dann immer mehr auch in der Schweiz. Nicht überraschend: Auch das Nordic Blading hat seinen Ursprung in Finnland.

INTENSIV UND EFFEKTIV

Nordic Blading ist ein effektives Ganzkörpertraining. Im Gegensatz zum klassischen Inline-Skating, das insbesondere die Beinmuskulatur trainiert, sorgen die Stöcke dabei zusätzlich für ein intensives Training des Oberkör-

pers. Zudem bieten sie eine zusätzliche Sicherheit, sind sie doch Gleichgewichtshilfen. Ausserdem kann man mit Stöcken besser und sicherer bremsen. Und wenn wir schon bei den Vorteilen sind, hier noch ein positiver Nebeneffekt: Untersuchungen haben gezeigt, dass der Kalorienverbrauch beim Nordic Blading deutlich höher ist als beim klassischen Inline-Skating. Der Grund: Die Kraftanstrengungen verteilen sich auf den ganzen Muskelapparat.

KLASSISCH UND «CROSS»

Fürs Nordic Blading braucht's ganz gewöhnliche Inline-Skates («Blades»). Mit geländegängigen Cross-Skates kann man auch auf Schotterwegen fahren: Cross-Skates bestehen aus einer langen Schiene, an deren Enden je ein Rad montiert ist – jeder Schuh hat also nur zwei Räder. Das Fahrverhalten ist deshalb anders als bei klassischen Inline-Skates. Das Kurven- und Slalomfahren bedingt meist ein Umsteigen.

Mehr dazu auf
www.in-online.ch