

Nordic Fitness Skiing

Mag. Heinz Bédé-Kraut

Nordic Fitness Skiing heißt der Trend für frischluftfreudige Ausdauersportler. Die speziell entwickelten Nordic Fitness Ski sind kürzer, leichter, etwas breiter und durch die spezielle Taillierung stabiler, jedoch gleichzeitig wendiger und einfacher zu beherrschen. Die Stöcke sind etwas kürzer als beim herkömmlichen Langlaufen. Athleten und Freizeitsportler werden sich gleichermaßen in gespurten Loipen und im Gelände vergnügen, primär im klassischen Stil.

Nordic Fitness Skiing ist wegen seines gleitenden Bewegungsablaufes ein ideales Ganzkörper-Training für jede Altersgruppe. Die runden Bewegungsformen schonen den Bewegungsapparat, schulen die koordinativen Fähigkeiten des Sportlers und machen ihn äußerlich schlank und innerlich schön.

Doch Nordic Fitness Skiing kann noch mehr: Das „Total Body Workout“ setzt 80 Prozent der Muskulatur ein, kräftigt den Oberkörper und fördert – wie Laufen oder Nordic Walking - die Fettverbrennung optimal. Wer durch den Winter gleitet, wird seinen Stress genauso schnell los wie Schadstoffe im Körper, steigert die Durchblutung und erlangt besseres seelisches Gleichgewicht. Zum Einstieg in die Nordic Fitness-Bewegung eignen sich am besten leichte bis mittelschwere Loipen. Für Fortgeschrittene sind alle Schwierigkeitsgrade von klassischen Loipen kein Problem. Am besten man nimmt sich gleich zu Beginn einige Trainerstunden um den technischen Bewegungsablauf des Nordic Fitness Skiing optimal einzulernen.

Mehr Infos bei Mag. Heinz Bédé-Kraut,
0676 / 40 98 393 oder unter www.bede-kraut.at