

Leitfaden des La-Tus Mayen Über Nordic Walking



Abnehmen mit Nordic Walking

Kaum ein anderer neuer Sport hat in den letzten Jahren so viele neue begeisterte Anhänger gefunden wie Nordic Walking. Diesen Erfolg hat Nordic Walking seiner einfach zu erlernenden Technik und den durch Walking erreichten Zielen, im Besonderen erfolgreiches Abnehmen, zu verdanken.

Trendsport Nordic Walking

Neben Schwimmen ist Nordic Walking wohl einer der gesündesten Sportarten, mit deren Hilfe man relativ einfach dauerhaft [abnehmen](#) kann. Dank Nordic Walking können viele Übergewichtige ihr Gewicht reduzieren und auf einem niedrigeren Niveau halten.

Ideal zum Abnehmen und Muskelaufbau: Nordic-Walking

Nicht umsonst sind an sonnigen Tagen Wälder und Parkanlagen von zahlreichen Nordic Walkern bevölkert. Sie alle haben verstanden, dass man nur mit Hilfe sportlicher Bewegung erfolgreich abnehmen kann. Nordic Walking setzt genau hier an und lässt Dank einfacher zu erlernender Technik und geringen Anforderungen an Kondition und Sportlichkeit schnell die ersten überflüssigen Pfunde schmelzen.

Wollen auch Sie dauerhaft abnehmen? Dann lesen Sie auf diesen Seiten viel Wissenswertes über Nordic Walking generell, die [Nordic-Walking-Ausrüstung](#) und lassen Sie sich für dieses angenehmen und viel versprechenden Sport begeistern. Nordic Walking ist wirklich für fast jedermann geeignet. Egal ob alt oder jung, sportbegeistert oder Sportmuffel. Mit Nordic Walking kann man den Umschwung schaffen und abnehmen.

Wer mit Nordic Walking nicht nur abnehmen, sondern auch noch Muskel aufbauen will, bekommt mittels eines [Eiweißshakes](#) die notwendige Portion Eiweiß und Aminosäuren. Zum Muskelaufbau sind diese beiden Stoffe sehr hilfreich. Durch die [Nordic Walking Stöcke](#) wird, anders als beim Joggen, auch noch der Oberkörper trainiert.

Warum eignet sich Nordic Walking zum abnehmen?

Zum einen natürlich weil man sich beim Nordic Walken bewegt, aber das tut man natürlich bei anderen Sportarten wie bspw. Joggen oder Schwimmen ebenfalls. Der Große Unterschied ist, dass die [Nordic-Walking-Technik](#) sehr Anfängerfreundlich ist. Aufgrund dieser besonderen Eigenschaft ist Nordic Walking schnell erlernbar und über längere Zeit motivierend. Gerade auch bei Sportanfänger zeigen sich so schnell erste Erfolge. Wer Erfolg beim Abnehmen hat, hört auch seltener mit dem Training auf.