

Konzept für Ausdauer-Gruppen

Wer: Patienten für Ausdauertraining, Kopfschmerz-, Fibromyalgiepatienten
Dauer: 1 Stunde
Wo: Treffpunkt Schmerzlinik Gymnastikraum (Raum abschliessbar)

Theorie:

- Begrüssung
- 1. Stunde nur Einführung Technik Nordic Walking und kurze Strecke laufen
- Hintergrund/Konzept Nordic Walking:
aus Finnland Nationalteam Langlauf; Sommertraining
Transfer in Präventionsbereich
- Unterscheidung Walking/Nordic Walking: Nordic Walking
 - ➔ Ausdauer erhöht (Empfinden gleich wie Walking trotz höherer Belastung)
 - ➔ intensivere Belastung für einzelne Muskelgruppen wie Schultergürtel, Rückenmuskulatur, Glutealmuskulatur
 - ➔ nicht gelenkschonender jedoch belastungsintensives Stabilisationstraining (falls gelenkschonend erwünscht: Stöcke weiter nach vorne nehmen)
- korrekte Bekleidung (Wetterangepasste Kleidung, feste Schuhe)
- Pulsmessgeräte bei Bedarf selber mitbringen
(Aerobes Bereich: $220 - \text{Alter} = \text{Max Herzfrequenz}$ davon 80%
od $170 - \frac{1}{2} \text{ Alter}$)
- verschiedene Arten der Stöcke (Teleskop/fixe Stöcke, Hersteller, Material, Pad-Stockspitze)

Praktisch:

- Stockgrösse anpassen (Körpergrösse bestimmen -> auf Tabelle nachschauen und dann anpassen nach Armhaltung/HSG, Ellbogen, Krankheitsbild)
- Kurzes Aufwärmen
- Schlaufenhaltung, Stockhaltung, Pad-Ausrichtung, Kreuzgang, Druck mit Stock auf den Boden, Körperhaltung
-> erst im St. Alban-Pärkli oder Letziplatz (St. Alban Tal) wenn gute Wetterverhältnisse

Einführung Nordic-Walking-Technik

1. korrektes Halten der Stöcke in der Schlaufe (satt anziehen!)
2. Kreuzgang, Stöcke nachschleifen und locker halten
3. Druck auf Stock Ende Bodenkontaktphase

Merkpunkte:

- grosse Schritte
- Absetzen des Stockes und Stockdruck hinter Körper dabei Arm, Ellbogen beinahe gestreckt
- Unterarme nicht zu weit nach vorne kommen lassen
- keine Rücklage Oberkörper
- BWS in Aufrichtung

Nach ca. der 3. Stunde kann man zur Feintechnik übergehen:
mit Stock loslassen, Schulter retrovertieren, Bergauf/Bergab gehen (St. Alban-Berg oder Weg hinter St. Alban Park)

Allgemein:

- Zum Schluss jeder Stunde kurzes Dehnprogramm ausführen. Bsp.: M. Triiceps surae, M. Piriformis, Mm. Glutaei, Ischiocrurale Mm, M. Quadriceps, M. Triceps Brachii, Nackenmuskulatur
- evtl. leichte Kräftigung oder Spiel nach Hälfte der Strecke als „Pausenfüller“
- Dehn-Kräftigungsprogramm wenn möglich mit den Stöcken als Hilfsmittel gestalten

Gehstrecke

- Start Schmerzlinik Kirschgarten, Gymnastikraum
- Hirschgässlein nach rechts
- 1. Str. nach rechts: Henric-Petri-Str.
- nächste Str. nach links: Aeschengraben
über Fussgängerstreifen zum Switcher-Kleiderladen
über Fussgängerstreifen zum Starbucks-Cafe
über Fussgängerstreifen in die Malzgasse
- alles geradeaus zum St. Alban-Eck Restaurant
nach links: St. Alban-Vorstadt
- St. Alban-Tor
- St. Alban-Pärkli -> 1. Stunde Praxis hier erklären und Retourweg gleich

weitere Stunden:

Ausdauergruppe leicht (vgl. Lageplan)

- Rundgang Pärkli
- St. Alban-Berg hinunter
- über Brüggli zum Letziplatz, dort kehren

-> Walkinggruppe bis Pärkli 20 min (insg.: Hin und zurück)

-> Nordic Walking Gruppe bis Letziplatz 20 min (insg.: Hin und zurück)

Ausdauergruppe mittel (vgl. Lageplan)

- Rundgang Pärkli
- hinunter zum St. Albanfluss entlang der Weidengasse
- nach links bei der Eptingerstr.
- entlang St. Alban-Rheinweg Rhein abwärts
- nach der St. Alban-Mauer nach links zum Letziplatz
- nach rechts über Brüggli und den St. Alban-Berg hoch
- St. Alban-Vorstadt gleich wie Hinweg zurücklaufen

-> Laufzeit insgesamt: 40 min