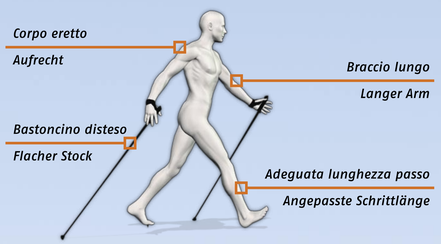
NORDIC WALKING PARK

FOLGARIA LAVARONE LUSERNA



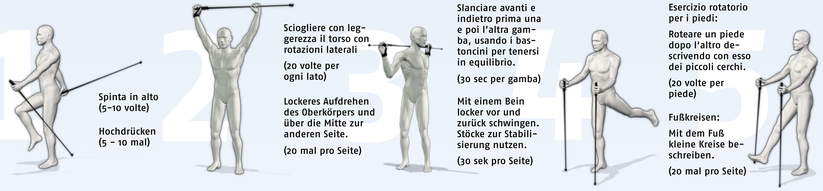
Nordic Walking con la tecnica ALFA

Benvenuti nel nostro parco Nordic Walking. Per un allenamento efficace e sinergetico seguite le nostre istruzioni. Prima di iniziare il percorso riscaldatevi e quindi fate qualche esercizio di stretching. La tecnica Nordic ALFA con le sue sette fasi la apprenderete metodicamente sul PERCORSO TECNICO (vedi piantina TR).

Nordic Walking mit der ALFA-Technik

Willkommen in unserem Nordic Walking Park. Um effektiv und schonend zu trainieren, folgen Sie bitte diesen Übungshinweisen. Wärmen Sie sich auf, bevor Sie sich auf eine der Routen begeben und vergessen Sie danach nicht das Dehnen. Die effektive Nordic ALFA Technik können Sie auf der TECHNIK-ROUTE (siehe Karte TR) in 7 Schritten methodisch erlernen.

Riscaldamento / Aufwärmen



1 Marcia sul posto:
Marciare alzando le ginocchia e contemporaneamente accompagnare le braccia in modo alternato.
(per 30 sec)

Auf der Stelle marschieren:
Das Knie hochziehen und die Arme diagonal mitschwingen.
(30 sek lang)

2 Spinta in alto (5-10 volte)
Hochdrücken (5 - 10 mal)

3 Sciogliere con leggerezza il torso con rotazioni laterali
(20 volte per ogni lato)

Lockeres Aufdrehen des Oberkörpers und über die Mitte zur anderen Seite.
(20 mal pro Seite)

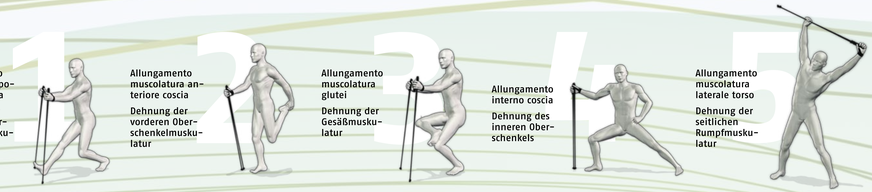
4 Slanciare avanti e indietro prima una e poi l'altra gamba, usando i bastoncini per tenersi in equilibrio.
(30 sec per gamba)

Mit einem Bein locker vor und zurück schwingen. Stöcke zur Stabilisierung nutzen.
(30 sek pro Seite)

5 Esercizio rotatorio per i piedi:
Roteare un piede dopo l'altro descrivendo con esso dei piccoli cerchi.
(20 volte per piede)

Fußkreisen:
Mit dem Fuß kleine Kreise beschreiben.
(20 mal pro Seite)

Stretching / Dehnen



1 Allungamento muscolatura posteriore coscia
Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur

2 Allungamento muscolatura anteriore coscia
Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur

3 Allungamento muscolatura glutei
Dehnung der Gesäßmuskulatur

4 Allungamento interno coscia
Dehnung des inneren Oberschenkels

5 Allungamento muscolatura laterale torso
Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur

Questo è il modo corretto per eseguire lo stretching con i bastoncini:
Allungate fino ad avvertire una leggera tensione nel muscolo, trattenete la posizione per 10 sec. e rilassatevi. Allungate per altri 20 sec. e rilassatevi (allungamento passivo). Se avvertite dolore riducete l'allungamento per evitare ulteriori contrazioni muscolari.

So führen Sie das „Stockstretching" (Dehnen mit Stöcken) korrekt durch:
Dehnen Sie bis Sie eine leichte Spannung im Muskel spüren. Halten Sie diese Dehnung für 10 Sek. Entspannen. Dehnen Sie weitere 20 Sek. Entspannen. Nicht nachwippen. Sie sollten keinen Schmerz verspüren. Wenn Sie Schmerz verspüren, lockern Sie die Dehnung, sonst werden die gedehnten Muskeln noch verspannter.

Info:
Azienda per il Turismo di Folgaria, Lavarone e Luserna
Tel. 0464.724100 - Fax 0464.720250 - info@montagnaconamore.it - www.montagnaconamore.it

www.nordicwalking.it

© www.cheops.de

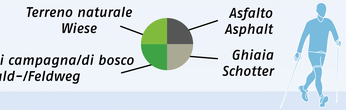
Panoramica del percorso / Routenübersicht

Legenda / Legende

Sulla piantina:
In der Karte:

- Partenza / arrivo — Start / Ziel
- Voi siete qui — Ihr Standort
- facile — leicht
- medio — mittel
- difficile — schwer
- TR Percorso tecnico — Technik Route

Caratteristiche percorso:
Routenbeschaffenheit:



FO 1	Giro dell'Ecken	3,00 km	TR	Dislivello / Höhenunterschied: 31 m
FO 2	Giro del Nauck	2,10 km		Dislivello / Höhenunterschied: 128 m
FO 3	Giro del Capir	2,20 km		Dislivello / Höhenunterschied: 127 m
FO 4	Giro dei Pòcheri	7,40 km		Dislivello / Höhenunterschied: 286 m
FO 5	Giro del Cherle	11,40 km		Dislivello / Höhenunterschied: 230 m
FO 6	Giro del Rust	6,00 km		Dislivello / Höhenunterschied: 162 m
FO 7	Giro dei Camini	7,30 km		Dislivello / Höhenunterschied: 182 m
FO 8	Giro dei Forti	16,30 km		Dislivello / Höhenunterschied: 416 m
LA 1	Giro della Fontana vecia	3,50 km		Dislivello / Höhenunterschied: 92 m
LA 2	Giro del Lago	6,00 km	TR	Dislivello / Höhenunterschied: 124 m
LA 3	Giro Slaghenaufi	6,60 km		Dislivello / Höhenunterschied: 216 m
LA 4	Giro del Tomazol	9,60 km		Dislivello / Höhenunterschied: 245 m
LA 5	Giro del Tablat	4,00 km		Dislivello / Höhenunterschied: 134 m
LA 6	Percorso Gradiva	1,20 km		Dislivello / Höhenunterschied: 5 m
LU 1	Giro de le Trincee	3,50 km	TR	Dislivello / Höhenunterschied: 46 m
LU 2	Giro Hüttn	7,60 km		Dislivello / Höhenunterschied: 202 m
LU 3	Giro di Costalta	6,50 km		Dislivello / Höhenunterschied: 141 m