

WS I: Herzfrequenzvariabilität - Neueste Erkenntnisse -

Polar „OwnZone-Funktion“ und deren praktische Umsetzung



Roland Schrimpf

Im Workshop erfahren Sie, wie sie mit Hilfe der Herzfrequenz-Variabilitätsmethode ihre individuellen Trainingszonen ermitteln und dadurch ein ausdauerorientiertes Trainings optimal steuern können. Es werden die Grundlagen körperlichen Trainings in Verbindung mit den unterschiedlichen Funktionen der Polar - Pulsmessgeräte beschrieben.

Die OwnZone® Funktion ermittelt automatisch das effektive und sichere Intensitätslevel für das aerobe Training. Die individuelle Bestimmung basiert immer auf der Herzfrequenz-Variabilität (OZV).

WS II: Nordic Walking

Geeignet für jedermann

Nordic Walking ist ein neuer Trend unter den Ausdauersportarten und eine sinnvolle Alternative zum "normalen" Jogging und Walking. Sinnvoll deswegen, weil durch die Nutzung von Nordic-Walking-Stöcken die ansonsten vernachlässigte gesamte Oberkörpermuskulatur mit beansprucht und der Stoffwechsel stärker aktiviert wird. Außerdem wird durch den begleitenden Einsatz der Stöcke ein gelenkschonenderes und auch in unwegsamem Gelände, sichereres Gehen ermöglicht. In diesem Workshop erhalten Sie eine theoretische und vor allen Dingen praktische Trainingseinführung.

Neben dem Schwerpunkt „Ausdauertraining“ beinhaltet Nordic Walking auch Übungen zur Kräftigung - „Sticklifting“ und Beweglichkeit - „Stretching“.

Roland Schrimpf, Sportwissenschaftler M.A., seit 1999 bei Polar Electro GmbH, seit 2003 Leiter Special Sales

Roland Schrimpf
Hessenring 2
64572 Büttelborn
Tel: 06152 – 92 36 57
roland.schrimpf@polar.fi