

Walken ist nicht nur etwas für gelangweilte Hausfrauen, die sich fit halten wollen. Bewegung an der frischen Luft ist gelenkschonend und Kalorien verbrennend



Alles, was Du zum Walken brauchst, sind Walkingstöcke und los geht's! | Wir gehen am liebsten in den Wald und versuchen, mit einem zügigen Tempo den Berg hinauf zu walken. Aber es gibt noch mehr Gründe, die fürs Walken sprechen:

1) Gelenke schonen

Die langsamen Bewegungen beim Walken sorgen dafür, dass die Gelenke geschont werden. Wenn du die Bewegungen also richtig ausführst, machst du nichts kaputt.

2) In Gesellschaft sein

Beim Walken aber kannst du gemütlich in Gesellschaft laufen und nebenher ein bisschen quatschen. Wäre doch eine gute Möglichkeit, mal wieder etwas mit Freunden zu unternehmen.

3) Die Natur bewundern. Beim Walken aber hast Du Zeit, die Natur und deine Umgebung zu beobachten und zu genießen.

4) Leichter Kalorien verbrennen

Beim Walken muss man zwar länger und weiter unterwegs sein, um den gleichen Effekt wie beim Laufen zu haben. Man verbrennt aber leichter Kalorien, weil es weniger anstrengend ist und man viel leichter längere Strecken zurücklegen kann.

5) Der ganze Körper ist in Bewegung

Beim Walken mit Stöcken muss man die Arme mitbewegen und kann sie nicht, wie zum Beispiel beim Joggen, am Körper hängen lassen. Somit werden nicht nur die Beine, sondern auch die Arme bewegt und damit trainiert.