

Nordic Indoor Walking

**Teknik
Praxis**



Nordic Indoor Walking Association
Joachim Oehm
Wilhelmstr. 10
68259 Mannheim
Tel.: 0621 – 7992541
Fax: 0621-7992542
www.nordicindoorwalkingassociation.com

MEDEMA[®]

Carefully chosen

Medema Physio AB
Torshamnsgatan 39
164 40 Kista

Tel: 08-404 12 00
E-mail: info@medema.se
www.medema.se

Grundpositionen



Bas-Position



Triathlon-Position



Free-walking



Four-wheel-drive

1. Bas-Position: för **Löpning** (variation 1) **Gång**

- Fotspetsen på främre fotplattan.
- Böjda armar, händerna på styrets tvärstång



1.1. Från denna position uppmjukande löpning med lyft av hälen.

Kraftinsats: Fotspetsarna på fotplattans främre del.
Håll armarna framåt.



1.2. Sätt ner hämlarna och för fotplattorna bakåt med kraft.
Knäet ska inte sträckas ut.

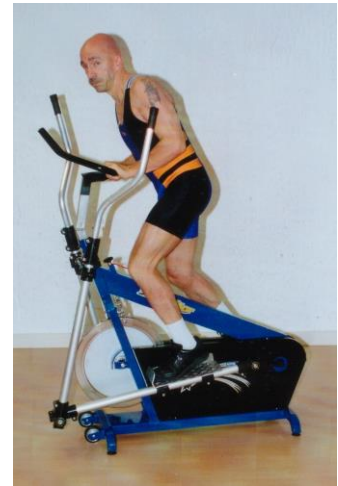


1.3. Gång, variation 1

Löpning / klättring i basposition

Viktförskjutning framåt med samma rörelsemönster för benen som 1.1/1.2.

- Lämpligt när man önskar mer motstånd
- eller för ökad acceleration.



1.4.och 1.5 Gångvarianter 2

Viktförskjutning bakåt tills armarna är nästan utsträckta.

Låt ändan sjunka ner så pass att det fortfarande är möjligt att lyfta på hälsarna.



1.6. Teknikövning: Gång för att göra framsteg:

Mål: Trampa runt (– motsvarande Spinning)

- tryck neråt
- dra bakåt
- lyft på fötterna
- skjut fotplattorna framåt



a) Övning

i den bakre fasen av ellipsen, lyft benen.



b) Övning – Teknikträning av benen: lyft hälen – skjut framåt och tryck åter neråt.

2. Grundposition: **Triathlonposition** för

- **softwalking** (för Cool Down – Pulsavlastning)
 - **sprint**
 - **långsamt kraftarbete**
- Greppa händerna längst upp på Triathlongreppet. Styret ska vara inställt så högt att kroppen är sträckt.
- Underarmarna ligger ovanpå. Benen ska röras som i grundposition 1



Variationer i Triathlonposition **Sprint och långsamt kraftarbete**

Sätt fötterna på bakre delen av fotplattan. Sträck på kroppen vid löpningen. Fotplattorna rör sig genom att man trycker ner hälsarna.



3. Freewalking – fri gång diagonalt

Fritt löp på Nordic Walkern. Armar och ben rör sig Diagonalt.

Variationer:

- a) Fotlyft – Löpning (häillyft)
- b) Belasta vikten på hämlarna



4. Grundposition “Four – Wheel – Drive” Helkroppsträning

Fot- och benposition som vid löpning, position 1. Händerna greppade om hävstången i brösthöjd.



4.1. Lätt löpning utan större kraftansträngning

Mål: Koordinerade rörelser med armar och ben

- Lyft och skjut armarna + ”rundgång”



4.2. **Ryggträning** – Variation
med armbågarna nära kroppen.

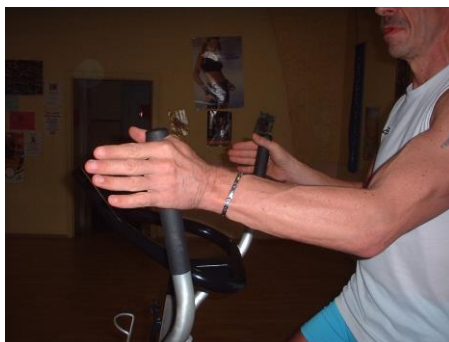


4.3. **Ryggträning** – Variation
med armbågarna ut från kroppen.



4.4. **Övningsvariation** – teknikträning av armarna:

Dra medvetet endast med fingertopparna och öppna händer.



Övningsvariation/armteknik: Skjut medvetet endast händerna. Fingrarna ska vara utsträckta.

4.4. Variation 1 – Armar

- Bröst- och tricepsträning i upprätt hållning

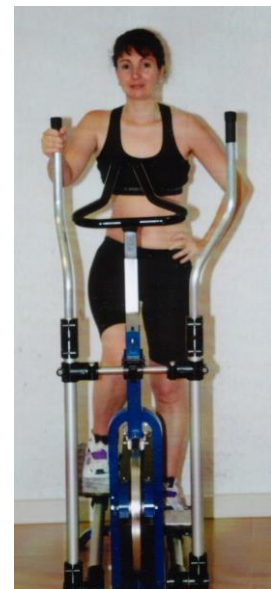


4.5. Variation 2 - Armar

Bröst- och tricepsträning i framåtböjd hållning.

4.6. Variation 3 – Armar

Träning med en arm med drag och belastning



Allmänna tips: Vid helkroppsträning, låt träningen av armar och ben variera.

Koordinationsträning av armar och ben:

Låt båda benen arbeta samtidigt! Vänster benet skjuter fotplattan framåt, höger ben drar den bakåt.

Höger resp. vänster arm drar och skjuter samtidigt.

Högintensiv träning och träning av koordination:

Träning av armar och ben, såväl vid drag- som tryckfasen genom ökning av motståndet.

5. Löpning bakåt

Teknik som vid **gång** och **Four-Wheel-Drive**

5.1. Bakåtlöpningsteknik: Lyft på hälen här också när fotplattan förs bakåt. Lyft på foten och skjut fotplattan med kraft framåt.



5.2. Övningsvarianter för bakåtlöp:

Träning av skenbensmuskeln: lyft framfoten vid varje steg.

Lyft fotspetsen när fotplattan förs bakåt. Sätt sedan upp fotspetsen och skjut med kraft fotplattan framåt.

Att komma ihåg: 4 grundpositioner:

- 1.) Vi har gång – **grundposition (GP)**, händerna på styrstången. Variationen är att luta sig framåt för att ”klättra”.
- 2.) Sedan har vi **Triathlonposition (TP)**. Händerna framme på styret, och underarmarna upplagda. En mycket säker position. Endast för **softwalking** för att slappna av eller för **sprint** och **berglöpning**.
- 3.) Man kan vidare göra **Freewalking (FP)**. Ta bort händerna från styret. En bra balansövning.
- 4.) **Four-Wheel-Drive (4erP)** med full variation av drag- och tryckrörelser med armarna.

Specialövningar finns också.
baklängeslöp (**RL**) och **Downs** (sänka ner baken)

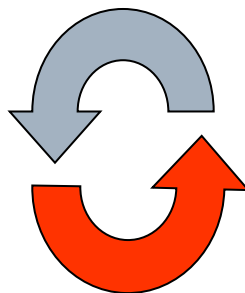
Teknikskolning - Teknikövningar

som borde ingå i varje träningspass.

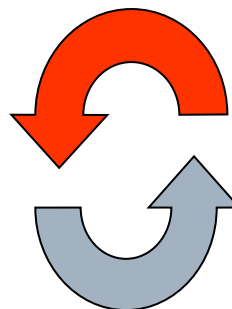
1. **Fotledslöp:** Lyft hälen vid rörelse framåt, hela fotsulan ska lyftas vid bakåtrörelse.



2. **Dragrörelse:** med hela fotsulan.



3. **Skjutrörelse,** drag framåt och lyft hälen



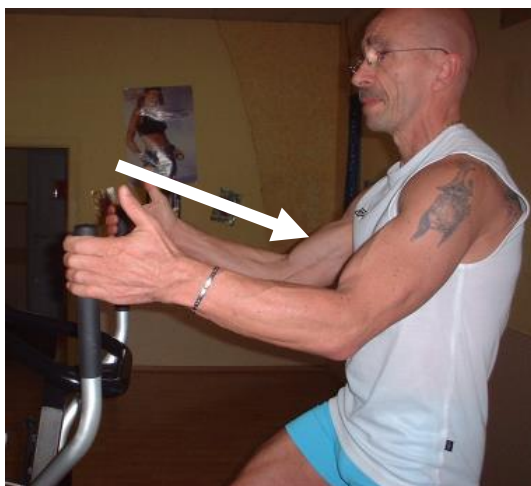
Övning vid fotledslöp: Lyft hela foten, även som mellanövning, för att främja blodcirkulationen.



Armteknik:



Skjut fram armarna. Pressa fram armbågarna, så att bröstmuskeln får jobba med. Öva med att arbeta med öppna händer.



Dra med armarna. Luta något bakåt med själva ryggen. Öppna händer, dra endast med fingerspetsarna.

SKÖTSEL:

The Indoor Walker von **KODIN**, Gundelsheim

Service nummer, Ersatzteilanforderungen:

Tel.: Werk 06269 – 420913 oder direkt bei

Fitness Sports

Wilhelmstr. 10

68259 Mannheim

Tel.: 0621-7992541

www.fitness.de

VIKTIGT!!!

1- 2 timmar efter första användningen.

Skraven som fäster vevarmen på vevlagret måste efterdras på båda sidor (sitter under den svarta täckpluggen).

Efter ca 14 dagar till 4 veckor

Än en gång bör skruvarna som fäster vevarmen efterdras.

Smörjning efter behov:

För gnisselfri gång behöver **bromsbeläggen** då och då smörjas med vaselin. Helst bör man smörja in svänghjulet på både höger och vänster sida och sedan dra åt bromsen och låta vaselinet verka över natten.

Kedjan bör helst smörjas med vaselin.

Lagren behöver inte smörjas.

Gångstången till **bromsens vridbara handtag**, såväl som styrets klämspak tar tacksamt emot en droppe olja då och då.

Spänning av kedja

Allteftersom kan drivkedjan bli något uttöjd. Då måste **kedjan spännas**. Lossa skruvarna till svänghjulet. Helst bör man vara två när man gör detta, en som drar i svänghjulet och riktar in det, en som drar åt skruvarna. Kontrollera noga att svänghjulet löper mitt i!



Beteckning av delarna enl. verkstadsmontage

