

Nordic Walking-Skolen™ (StavgangSkolen)

v/ Kjeld Hansen

Wibrandsvej 66 * 2300 København S * Tlf.: 3284 0301

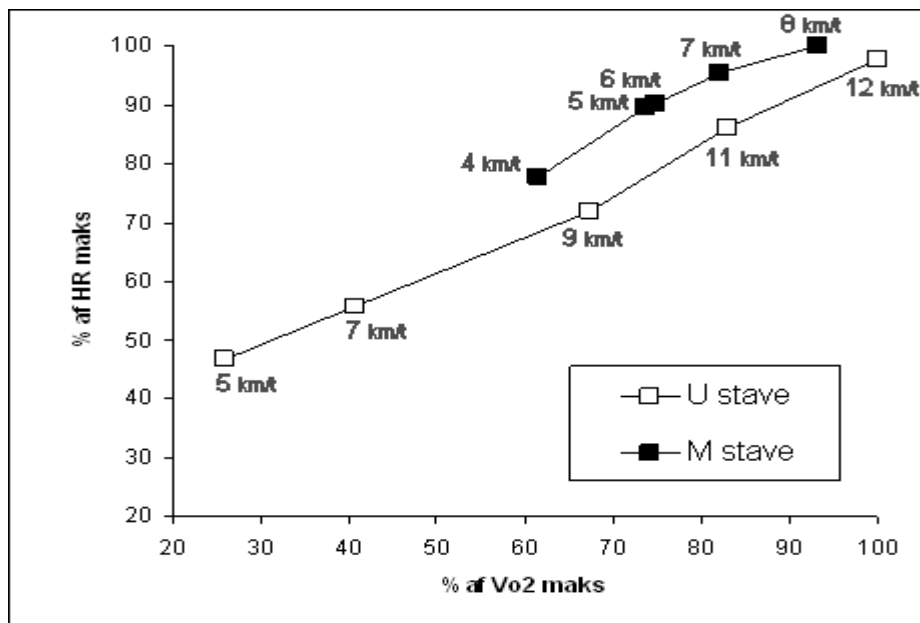
E-mail: info@stavgangskolen.dk * www.stavgang.dk

PRESSEMEDDELELSE

NU ER DET BEVIST:

NORDIC WALKING (STAVGANG) HANDLER OM 3 TING: TEKNIK, TEKNIK & TEKNIK

Som det fremgår af nedenstående diagram, kan forbrændingen (iltoptagelsen) med den ultimative teknik – OLFA-teknikken – forøges med op til **300%** i forhold til alm. gang – vel at mærke med en hastighed på kun 5 km/timen !



Forklaring til ovenstående diagram:

Y-aksen (lodret) angiver træningspulsen i % af den maksimale puls (HR-maks.).

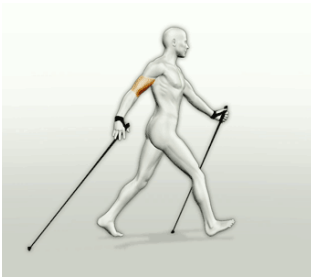
X-aksen (vandret) angiver iltoptagelsen (forbrændingen) i % af max iltoptagelse (VO2-maks.)

Grafen med de hvide punkter angiver målinger for gang/løb uden stave ved 5 forskellige hastigheder (5, 7, 9, 11 & 12 km/t).

Grafen med de **sorte** punkter angiver målinger for Nordic Walking (stavgang) ved 5 forskellige hastigheder (4, 5, 6, 7 & 8 km/t).

Det ses, at gang uden stave med en hastighed på 5 km/t giver en iltoptagelse (forbrænding) på ca. **25%** af max iltoptagelse (på X-aksen)

Det ses, at Nordic Walking ved samme hastighed (5 km/t) giver en iltoptagelse (forbrænding) på ca. **75%** (på X-aksen).



Nordic Walking-Skolen™ (StavgangSkolen)

v/ Kjeld Hansen

Wibrandtsvej 66 * 2300 København S * Tlf.: 3284 0301

E-mail: info@stavgangskolen.dk * www.stavgang.dk

Konklusioner:

- Nordic Walking kan med en effektiv teknik (OLFA-teknikken) forøge forbrændingen med op til **300%** i forhold til alm. gang med en hastighed på kun **5 km/t**.
- For at opnå samme forbrænding uden stave som ved Nordic Walking ved 5 km/t skal hastigheden sættes op til det dobbelte, dvs. løb med min. 10 km/t.
- Det ses endvidere, at Nordic Walking med højere hastighed (fx 7 km/t) kan få forbrændingen op over 90% af max.

Ovenstående diagram afspejler resultatet af en test udført af Kjeld Hansen på Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitetscenter, Odense, 20. & 21. februar 2006.

Den træningseffekt, som diagrammet viser, ligger langt over, hvad man hidtil har troet muligt med Nordic Walking og vil givet vække stor opmærksomhed i bl.a. sundheds- og fitness-kredse.

Denne nye viden betyder nemlig, at Nordic Walking

- kan være en effektiv træningsmetode for alle (også helt unge), som af den ene eller anden grund ikke bryder sig om at løbe.
- kan anvendes som effektivt middel i forbindelse med slankning, da manglende lyst eller evne til fx løb ikke mindst er udbredt blandt overvægtige.
- kan bruges til at spare tid. Den høje (fedt)forbrænding ved effektiv Nordic Walking skyldes, at denne motionsform aktiverer stort set ALLE KROPPENS MUSKLER PÅ ÉN GANG; den kan altså erstatte mange andre motionsformer – og fx kan de anbefalede, daglige 10.000 skridt reduceres til ca. det halve!

OLFA-teknikken

OLFA-teknikken, som ligger til grund for testresultatet, er udviklet af Kjeld Hansen på basis af den tyske ALFA-teknik. Der undervises p.t. i teknikken på

- **Nordic Walking-Skolens** trin II (bl.a. Frederiksberg og Amager) som éngangskursus a ca. 3 timers varighed, samt i
- **Stavgang-Centret**, Smallegade 26, Frederiksberg (tlf. 5124 5066, www.stavgang-centret.dk) som 7-modul-kursus a ca. 1 times varighed.
- Endvidere underviser Kjeld Hansen også i OLFA-teknikken på **DGI's** højeste Nordic Walking-kurser (K3-kurserne).



Kjeld Hansen

Kjeld Hansen

- er 47 år ung;
- har i 3 år drevet *Nordic Walking-Skolen™* (*StavgangSkolen*) i København bl.a. via hjemmesiderne www.nordicwalking.dk & www.stavgangskolen.dk
- har efterhånden undervist mere end 3000 danskere i Nordic Walking;
- er aktiv floorball-spiller (målmand);
- er tidligere 4-dobbelt dansk mester i landhockey;
- arbejder p.t. også på en opfindelse, der gør det muligt at gå Nordic Walking med hund.



Nordic Walking baglæns: flytter træningsfokus fra triceps til biceps