

Die zehn Regeln der Walking-Technik



1. **Gemäßigtes Tempo zu Beginn.**
2. **Fersen bei leicht gebeugten Knien gerade aufsetzen.**
3. **Füße über die ganze Fußsohle (mit einer Tendenz zur Außenkante) abrollen.**
4. **Fußspitzen möglichst in Gehrichtung aufsetzen.**
5. **Die Knie sind beim Aufsetzen vorne unbedingt leicht gebeugt halten**
6. **Arme anwinkeln und seitlich neben dem Körper mitschwingen.**
7. **Arme gegengleich schwingen.**
8. **Bewusst ein- und ausatmen.**
9. **Ca. vier bis fünf Meter nach vorne schauen.**
10. **Schultern locker hängen lassen, Brustkorb anheben.**