

Nordic Walking – was ist das?

Walking als klassische Form des "forcierten" Gehens kennen die meisten als Bewegungskonzept, das zum Wiedereinstieg in den Sport oder zur Stabilisierung der Fitness dient. Klassisches Walken ermöglicht ein leichtes, individuell angepasstes Herz-/Kreislauftraining, die Verbesserung der Atemtechnik und die schonende Beanspruchung von Muskeln und Gelenken – wenn es technisch richtig umgesetzt wird.

Nordic Walking als relativ neue Trendsportart repräsentiert ein eigenes Bewegungskonzept, das weniger mit dem klassischen Walken sondern eher mit dem Schilanglauf verglichen werden kann. Als effektives und gelenkschonendes Ganzkörpertraining steigert es sogar noch die Wirkungen des klassischen Walkens, weil durch den aktiven Stockeinsatz zusätzliche Muskelgruppen mobilisiert werden. Ursprünglich als Sommertraining für Schilangläufer und Biathleten gedacht wird *Nordic Walking* in steigendem Maße als Fitness- und Gesundheitstraining für Jung und Alt eingesetzt.

Nordic Walking ist "forciertes" Laufen **mit** - nicht auf oder an - speziellen Stöcken. Die Stöcke dienen nicht zum Abstützen, sondern zur Unterstützung des Vortriebs beim Laufen, wobei die gesamte Muskulatur von Schultergürtel, Brust, Rücken und Armen mit trainiert wird. Der Anteil eines größeren Anteils der Körpermuskulatur verstärkt den Trainingseffekt um 30-40% gegenüber dem herkömmlichen Walking.

Aber auch hier gilt: der angestrebte Trainingseffekt ist abhängig von der Umsetzung der Lauftechnik, die ein wenig eingeübt werden muss, aber relativ leicht erlernbar ist.

Worauf es ankommt:

Rhythmus und Ablauf der Bewegungen von Armen, Beinen und Körper sind ähnlich wie beim schnellen Gehen oder Schilanglauf: die synchrone gegengleiche Arm- und Beinbewegung ist vom Walken her bekannt. Beim Nordic Walking schwingen die Arme allerdings länger entsprechend der erweiterten Schrittgröße. Der Stockschub ist aktiv, wobei die Arme weitmöglichst nach hinten gestreckt werden und über die Schlaufen der Stöcke zusätzliche Schubkraft auf den Boden übertragen.

Damit bewirken die Stöcke eine Entlastung des Bewegungsapparates, vermitteln mehr Stabilität auf unebenen Wegen und steigern die Geschwindigkeit.

Was es bringt:

Die positiven gesundheitlichen Effekte sind zahlreich

- die Sauerstoffaufnahme wird erhöht
- die Herz-/Kreislaufleistung wird verbessert
- der Kalorienverbrauch ist um 30-40% höher als beim klassischen Walking
- 90% der Körpermuskulatur werden aktiviert
- Verspannungen im Nacken-Schulterbereich werden gelöst
- die Muskulatur von Beinen, Gesäß, Schultern, Brust und Armen wird gestärkt
- Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination werden verbessert
- das Immunsystem wird gestärkt
- Stress wird abgebaut
- Geselligkeit und Spaß runden das Ganze ab.

Wer kann mitmachen:

Jeder, der auf sanfte und schonende Art und Weise fit werden und bleiben will oder ein regeneratives Zusatztraining braucht

- Sporteinsteiger oder –wiedereinsteiger
- Personen mit Gelenk- und Rückenproblemen
- Übergewichtige
- ältere Menschen
- Personen mit Herz-Kreislauf-Schwächen
- aktive Sportler und Leistungssportler

Was Sie als Ausstattung brauchen

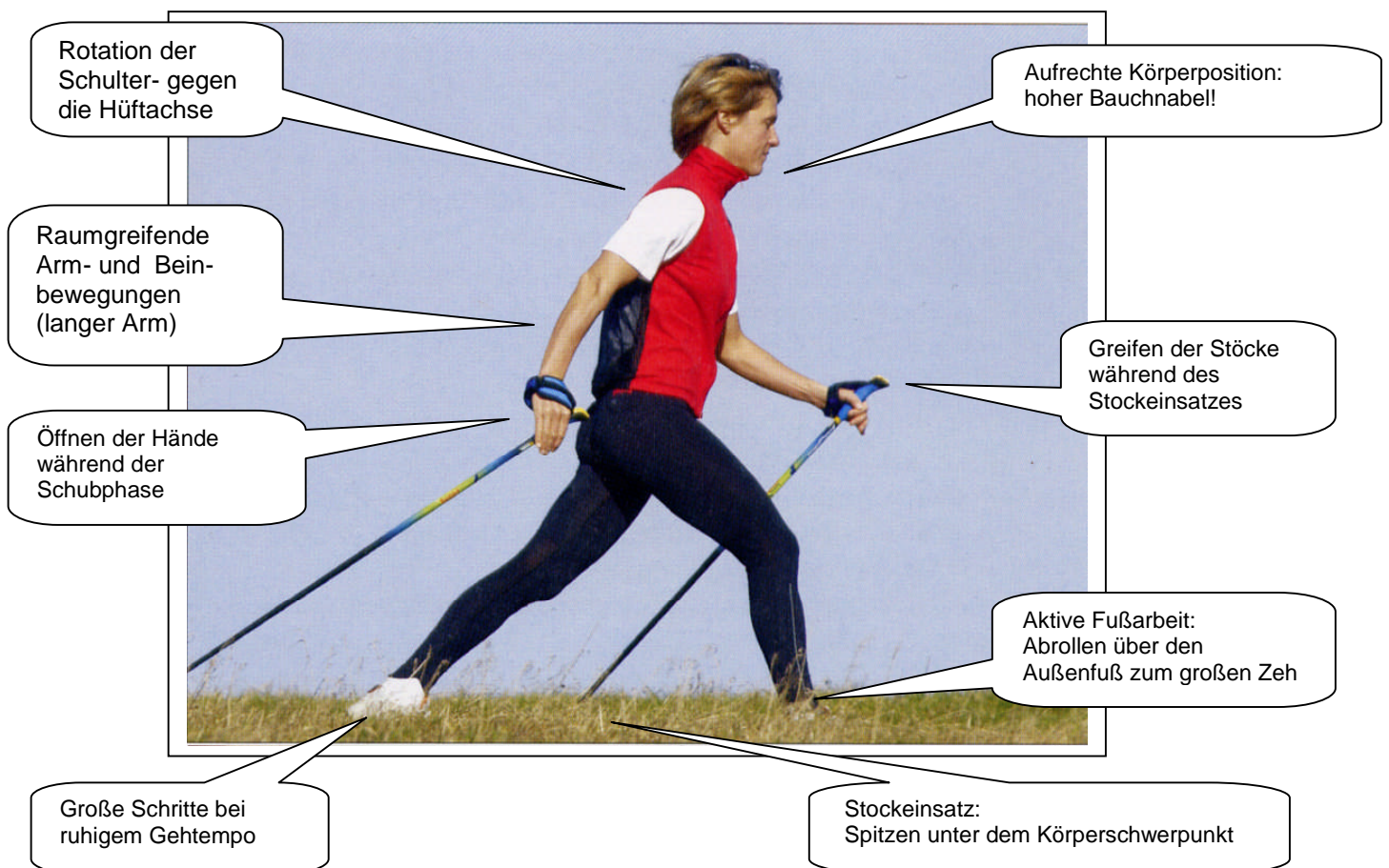
Gutes Schuhwerk: Jogging- oder Walkingschuhe, keine Wanderschuhe oder ausrangierte Tennisschuhe

Spezielle Walkingstöcke: leichte, elastische Carbon/Composite-Stöcke mit einem speziellen, verstellbaren Handschlaufensystem; die Länge sollte 2/3 der Körpergröße betragen.

Kleidung: Grundsätzlich wird Funktionskleidung empfohlen, die bequem sitzt, Bewegungsspielraum lässt und atmungsaktiv ist; Kopfbedeckung und Handschuhe sollten nicht vergessen werden.

Herzfrequenzmesser: zur Kontrolle der Effektivität des Trainings, des Fitnesszustandes und des Kalorienverbrauchs – sofern dies gewünscht oder vom Arzt empfohlen wird.

Die immer wieder propagierten Effekte erreichen Sie, wenn Sie die Grundtechnik des Nordic Walkens optimal umsetzen und 2-3mal in der Woche 60min. trainieren.



Literatur kurz, übersichtlich und informativ:

Urs Gerig, Nordic Walking, blv fitness, München 2002