

## Was ist das?

Bei Nordic Walking handelt es sich um dynamisches Gehen mit speziell entwickelten Stöcken, die nicht gegriffen werden, sondern bei jeder Armbewegung neben dem Körper schwingen. Das effektive Ganzkörpertraining ähnelt dem Bewegungsablauf des Skilanglauf. Der Einsatz der Stöcke macht Nordic Walking um 40-50% effektiver als Walking ohne Stöcke.

Ursprünglich wurde Nordic Walking von den Spitzenathleten des Nordischen Skisports als Trainingsalternative im Sommer betrieben. In Zusammenarbeit mit Medizinern, Sportwissenschaftlern und anderen Sportexperten wurde Nordic Walking zu einer Form des Fitnessstrainings für Jeden entwickelt. Nordic Walking steigert die Kondition und trainiert neben den Beinen und Po auch effektiv die Muskelgruppen des Oberkörpers, verbessert die Beweglichkeit im Schulter- und Nackenbereich und fördert die Durchblutung. Der neue Trendsport stammt ursprünglich aus Finnland. Mittlerweile betreiben 480.000 Finnen diesen Sport regelmäßig und über eine Million, das sind 30% der finnischen Gesamtbevölkerung, waren im Jahr 2000 mindestens einmal mit den Stöcken auf Tour. Jetzt breitet sich das Nordic Walking Fieber auch in anderen Ländern aus. In Deutschland betreiben inzwischen 2 Mio. Menschen diesen Sport.

## Vorteile

- Nordic Walking beansprucht ca. 90 % der gesamten Muskulatur wie Bauch, Schultern, Arme und Beine. Selbst bei niedrigem Walking-Tempo wird die aerobe Fitness gesteigert. So erhöhen sich die Pulsfrequenz und der Energieumsatz. Im Rahmen einer Untersuchung über die Effizienz des Nordic Walking gegenüber dem normalen Walken am Cooper Institut in Dallas, USA stellte sich heraus, dass beim Nordic Walking mindestens 20 %, teilweise sogar bis 46 % mehr Kalorien verbrannt und mehr Sauerstoff verbraucht werden als bei normalem Gehen mit gleicher Geschwindigkeit. Zusätzlich konnte eine sechsprozentige Zunahme im Herzfrequenzbereich gemessen werden.
- Vorbeugung von Osteoporose, Altersdiabetes und Entgegenwirken von Muskelschwund
- Verbesserung von Bluthochdruck und erhöhten Cholesterinwerten
- Ideales Herz-Kreislauf-Training und Stärkung des Immunsystems
- Auflockerung und Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur im sitzlastigen Alltag
- Entlastung des Bewegungsapparates um bis zu 30 % und gleichmäßiger Bewegungsablauf ohne ruckartige oder untypische Bewegungen. Daher ist Nordic Walking besonders für Personen mit Knie-, Hüft- und Rückenproblemen geeignet
- Nordic Walking ist die am besten geeignete Outdoorsportart zur Rehabilitation nach Sportverletzungen
- Durch gesteigerte Durchblutung der Wadenmuskulatur wird der Blutrückfluss zum Herzen aktiviert. Gut für Leute mit Venenproblemen.
- Nordic Walking steigert durch den aktiven Einsatz der Atemhilfsmuskulatur die Sauerstoffversorgung des gesamten Organismus, da die Muskulatur intensiviert wird.
- Die im aeroben Bereich betriebene Ausdauersportart fördert die Fettverbrennung. Denn mit dieser Bewegungsart werden rund 450 Kalorien/Stunde auf körper- und gelenkschonende Weise verbrannt.
- Aktiviert den Hormonhaushalt und fördert somit Immunsystem, Stressabbau und Ausgeglichenheit
- Im Gegensatz zum Laufen werden Hüft-, Knie-, und Sprunggelenke weniger belastet. Besonders wichtig für Menschen, die unter Arthrose und Übergewicht leiden.
- Förderung der koordinativen Fähigkeiten und Schulung der Kreuzkoordination beider Gehirnhälften
- Nordic Walking wirkt sich auch besonders positiv auf die Psyche aus
- Willkommene Abwechslung zum Fitnessstudio

## Technik

Der Bewegungsablauf des Nordic Walking ähnelt der Technik des Skilanglauf und ist leicht zu erlernen. Der bewusste Stockeinsatz führt zu einem physiologisch diagonalen Bewegungsablauf. Mit dem Aufsetzen der Ferse der einen Körperhälfte beginnt auch der Stockeinsatz der anderen Seite durch die entsprechende Bodenberührung. Durch kraftvollen Einsatz der Arm- und Oberkörpermuskulatur werden Intensität und Effektivität des Trainings gesteigert. Vielfältige Trainingsvarianten garantieren für Abwechslung, Spaß und optimale Trainingsbelastung. Darüber hinaus bieten die Stöcke zusätzlichen Antrieb beim bergauf Gehen und Entlastung beim bergab Laufen.

### *Körperhaltung*

Die Füße zeigen in Laufrichtung. Oberkörper und Hüfte befinden sich in gleichmäßiger Schwungbewegung. Die Schultern sind locker und entspannt. Die Stöcke werden nah am Körper gehalten und setzen mit der gegenüberliegenden Ferse gleichzeitig auf. Die Hände umfassen nur leicht den Griff, sind sogar beim Rückschwingen nahezu ganz geöffnet. Nur beim Aufsetzen des Stocks wird kurz fester zugegriffen.

Beim Walken beginnt der Schritt mit dem Aufsetzen der Ferse am Boden und endet nach einer Abrollbewegung mit dem gleichzeitigen Abstoßen der Zehen und des Fußballen.

Die Stöcke schwingen parallel zum Körper abwechselnd vor und zurück. Optimalerweise drehen sich Schulter und Hüfte deutlich gegeneinander. Dabei werden die Stöcke nah am Körper gehalten. Der Armstoß beginnt beim Aufsetzen der Hacke und endet mit der Abstoßbewegung.

Der Körper ist gestreckt und leicht nach Vorne gelehnt. Die Hüfte schwingt nach oben. Ober- und Unterkörper bewegen sich gleichmäßig in entgegengesetzte Richtung zur Aktivierung der Hüftmuskulatur. Beim diagonalen Bewegungsablauf schwingen rechter Arm und linkes Bein sowie linker Arm und rechtes Bein gleichzeitig vor und zurück.

#### *Atmung*

Um beim Nordic Walking Fett zu verbrennen (gilt auch für andere Sportarten), braucht der Körper ausreichend Sauerstoff für die Energiegewinnung. Voraussetzung dafür ist eine gleichmäßige und unbeschwerte Atmung, die für eine aerobe Sauerstoffversorgung verantwortlich ist.

#### *Herzfrequenz*

Die richtige Herzfrequenz ist für die ideale Sauerstoffaufnahme und gleichzeitig für die optimale Fettverbrennung wichtig.

Als nützliches Hilfsmittel zur Gestaltung und Überwachung eines effektiven und kontrollierten Trainings bietet sich ein Herzfrequenzmesser an, der darüber hinaus auch Auskunft über Kalorienverbrauch und Fitnesszustand gibt.

### **Ausrüstung**

#### *Nordic Walking Stöcke*

Optimale Stocklänge = Körpergröße x 0,70 Die Stöcke sind in Längenabständen von 5 cm erhältlich. Die errechnete optimale Stocklänge wird entsprechend gerundet.

Bei einer Körpergröße von 170 cm sind beispielsweise Stöcke mit der Länge von 120 cm ( $170 \text{ cm} \times 0,7 = 119 \text{ cm}$ ) notwendig. Die Körpergröße des Benutzers ist allerdings nicht der einzige Faktor für die Längenbestimmung der Stöcke. Kondition, Arm und Beinlänge, Gehtempo, Gelände, Beherrschung der Technik, Intensität des Gebrauchs und ähnliche Faktoren sind ebenso zu berücksichtigen.

Zu beachten ist: Karbonstöcke sind hochwertiger als Aluminiumstöcke, aber auch teurer; und einteilige Stöcke sind stabiler als Teleskopstöcke. Die Spitze der Stöcke kann entsprechend dem Untergrund mit Gummipads (Asphalt, Stein) oder einer Metallspitze (Waldboden, Feldwege) ausgestattet werden.

#### *Schuhe*

Als Schuhwerk eignen sich Walking-, Jogging- oder leichte Trekkingschuhe mit guter Profilsohle, die von allen Sportartikelherstellern angeboten werden. Idealerweise sollten die Schuhe für schlechtere Wetterbedingungen wasserresistent sein. Stabile Seitenleisten sorgen für eine saubere Fußführung und Abrollbewegung. Für optimalen Halt sorgen individuell angepasste anatomische Einlagen. Allerdings sollte der Schuh für uneingeschränkte Bewegungsfreiheit nicht über den Knöchel reichen.

*Bekleidung* Bei der Bekleidung empfiehlt sich bei allen Wetterverhältnissen grundsätzlich Funktionskleidung, die angenehm sitzen und großen Bewegungsspielraum ermöglichen sollte, d.h. die Kleidung darf nicht zu eng, aber auch nicht zu weit sein.

Gründe für die Microfaser - Bekleidung: Der angenehme Tragekomfort sorgt für optimales Körperklima und beugt der Unterkühlung von Gelenken, Muskeln und inneren Organen vor. Außerdem bietet sie durch Reflektoren Schutz bei schlechten Sichtverhältnissen.

Baumwollkleidung ist eher ungeeignet, da sie Wasser saugt und nass auf der Haut liegt.

#### *Handschuhe*

Handschuhe erfüllen bei häufigem Walken ihren Sinn. Sie bieten besseren Halt und verhindern Blasenbildung.

#### *Kopfbedeckung*

Zum Schutz vor Sonne und Regen empfiehlt sich eine Schildmütze.

#### *Sonnenbrille*

Sie dienen zum Schutz vor der UV-Strahlung speziell im freien Gelände. Mittlerweile sind bereits Brillen mit Sichtkorrekturen erhältlich. auch schon Brillen mit den benötigten Sichtkorrekturen an.

#### *Trinkflasche*

Um den optimalen Wasserhaushalt gewährleisten zu können bietet sich bei längeren Touren eine Trinkflasche an, die am Gürtel getragen wird. Somit werden Beschwerden auf Grund von Flüssigkeitsmangel vermieden und der Spaß bleibt erhalten.