NORDIC WALKING
Macht viele glücklich

Sie sind überall: Im Wald, im Park und auf den Feldwegen. Sportlich gekleidete Menschen, die mit Stöcken in den Händen ein beachtliches Tempo hinlegen: Nordic Walker!

In Skandinavien ist es längst eine Volksbewegung, hierzulande werden die Akteure noch häufig belächelt. Dabei ist Nordic Walking ein Sport, der viele fit und glücklich machen kann.

Die **Ausrüstung**

Da es sich beim Nordic Walking um eine Laufsportart handelt, sind gute Schuhe unerlässlich. Der richtige Schuh stabilisiert den Fuß, unterstützt die Bewegung und dämpft den Kontakt zum Boden. Die Bekleidung sollte atmungsaktiv sein und Schweiß nach außen ableiten.

Auch Stock ist nicht gleich Stock – grundsätzlich gilt: Ein guter Nordic-Walking-Stock soll stützen, führen und dämpfen. Er muss leicht, energierückgebend und griffig auf verschiedenen Böden sein. Ein spezielles Handschlaufensystem ist die Voraussetzung für effektives Training. Sparen Sie daher nicht an der Ausrüstung. Die im Sanitätsfachhandel erhältlichen Nordic-Walking-Stöcke haben einen hohen Karbonfaseranteil und erfüllen alle Kriterien eines guten Stockes.

Die **Technik**

Ähnlich wie beim Skilanglauf schwingen das linke Bein und der rechte Stock gemeinsam nach vorn – und umgekehrt. Bei der Rückführung des Stockes wird die Hand in der hintersten Position geöffnet – die Stöcke sind ja mit der Schlaufe fixiert.

So kommt es zu einem Wechsel zwischen Erholung und Beanspruchung der Arm- und Oberkörpermuskulatur. Der Oberkörper ist immer leicht nach vorn gebeugt und die Schritte sind länger als beim gewöhnlichen Walken.

Die in der Größe richtig angepassten Stöcke sorgen dabei automatisch für die korrekte Körperhaltung. Die richtige Technik ist leicht erlernbar, wer es sich nicht allein traut: entsprechende Kurse werden inzwischen überall angeboten.

Der **Effekt**

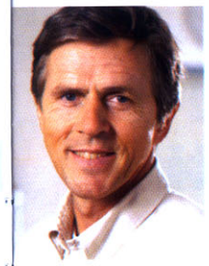
Durch das Abstützen auf den Stöcken werden Wirbelsäule sowie Knie- und Fußgelenke um bis zu 30 Prozent entlastet. So werden Verspannungen der Schulter- und Nackenmuskulatur nicht nur verhindert, bestehende werden sogar gelockert. Gleichzeitig wird die Oberkörpermuskulatur gekräftigt und die Herz-Kreislaufleistung verbessert. Nordic Walking ist sehr viel effektiver als normales Gehen. Bei gleicher Geschwindigkeit werden bis zu 46 Prozent mehr Kalorien verbraucht (siehe auch Kalorien-Tabelle links).

Nordic Walking ist ideal zur Gewichtsreduktion. Bereits nach 30-minütiger Bewegung schüttet der Körper Glückshormone aus, Stress wird so abgebaut und die körpereigene Immunabwehr wird angeregt.

Im Unterschied zum Joggen werden durch den Einsatz der Stöcke auch die Muskeln der Arme und des Oberkörpers eingesetzt. Dadurch ist der Energieumsatz bei gleicher Geschwindigkeit höher.

Kalorienverbrauch (Kcal) in 30 Minuten

	Frau, 60 Kilogramm	Mann, 80 Kilogramm
Nordic Walking	**176**	**237**
Mittelschwere Arbeit	**56**	**74**
Bergwandern mit Gepäck	**180**	**240**
Golf ohne Caddy	**154**	**206**
Rad fahren 15 km/h	**180**	**240**
Tanzen	**122**	**164**
Tennis	**198**	**264**
Auto fahren	**46**	**60**
Gartenarbeit	**152**	**202**
Klavier spielen	**72**	**96**
Putzen, Bügeln	**118**	**156**
Spazieren gehen	**108**	**144**



FITNESS MIT
zwei Stöcken

Dr. Klaus-Michael Braumann, Professor für Sportmedizin an der Universität Hamburg, beleuchtet im Gespräch die positiven gesundheitlichen Aspekte des Nordic Walking.

Nordic Walking hat als typische Ausdauerbelastung die gleichen positiven Effekte auf verschiedene Körperfunktionen wie andere Ausdauersportarten auch. Doch die Form der Belastung ist gerade für ältere Menschen, Übergewichtige oder bei Gelenk- und Rückenproblemen sehr viel besser geeignet, das tägliche Bewegungspensum zu erreichen.

Durch Nordic Walking kommt es zu einer Normalisierung des Fett- und Zuckerstoffwechsels. Der kann durch körperliche Inaktivität „entgleisen", und so zu Diabetes II, Bluthochdruck und seinen Folgen wie Herzinfarkt und Schlaganfall führen. Auch bei Osteoporose, bei der es zu einer Entkalkung der Knochen kommt, haben die Belastungsreize durch diese spezielle Bewegungsform positive Auswirkungen.

STAUCHUNGEN der Wirbelsäule werden **VERMIEDEN**

Da im Unterschied zum Joggen durch den Einsatz der Stöcke auch die Muskeln der Arme und des Oberkörpers eingesetzt werden, ist der Energieumsatz bei gleicher Geschwindigkeit höher. Daneben hat der Stockeinsatz auch den Vorteil, dass der Oberkörper aufrecht und gerade gehalten wird; gleichzeitig wird der Rücken entlastet. Und auch die beim Joggen häufig auftretenden Stauchungen der Wirbelsäule kommen beim Nordic Walking nicht vor. Bei richtiger Technik wird so eine möglichst hohe Belastung des Herz-Kreislaufsystems bei möglichst geringer Belastung des Bewegungsapparates erzielt.

Gut für **Körper** und **Geist**

Nach neuen Erkenntnissen liegt der angestrebte Bereich des optimalen Fettstoffwechsels bei vielen Menschen deutlich über der früher empfohlenen „Herzfrequenz 130". Daher ist es sinnvoll, vor Trainingsbeginn vom Arzt einen Gesundheitscheck mit Laktattest machen zu lassen, damit es weder zu einer Über- noch zu einer Unterbelastung kommt. Denn nur wer seinen individuell günstigsten Intensitätsbereich kennt, kann die Effizienz des Trainings um ein Vielfaches steigern. Nach nur etwa einer halben Stunde effektiver Bewegung werden körpereigene Glückshormone freigesetzt und das Immunsystem stimuliert. So kommt es neben den ohnehin positiven Resultaten auf die Psyche auch zu einem vermehrten Zufriedenheits- und gestärkten Gesundheitsgefühl.

Welcher Stock passt zu mir?

Entscheidend für Spaß und Erfolg beim Nordic Walking ist auch die richtige Stocklänge.

Im Handel sind Stöcke in Längen von 100 bis 140 cm erhältlich, in Abstufungen von fünf Zentimetern. Die optimale Stocklänge errechnet sich nach folgender Formel: **Körpergröße in Zentimeter x 0,68**. Liegt das Ergebnis genau zwischen zwei Stocklängen empfehlen Experten, auf die niedrigere Zahl abzurunden. Beispiel: Eine 165 cm große Frau sollte einen Stock von 110 cm Länge, ein 180 cm großer Mann einen Stock von 120 cm Länge verwenden.

Anzeige