

Nordic Walking fördert das Herz-Kreislauf-Training und schont Rücken und Gelenke

## Let's nordic walk!

Nordic Walking sei «für alle, die nicht joggen können», «Lärm in der Natur» oder «Spazieren mit Stöcken»: Diese und ähnliche Vorurteile haben viele Sportler gegenüber dem Nordic Walking. Mittlerweile hat sich der «Trend» Nordic Walking zu einer eigentlichen Sportart entwickelt, und die Akzeptanz steigt und steigt. Denn diese neue Sportart hat viel zu bieten: Beim Nordic Walking wird die Muskulatur des ganzen Körpers trainiert, Nordic Walking stellt ein sehr sinnvolles Herz-Kreislauf-Training dar, und dabei ist die Belastung auf Gelenke und Rücken minimal. Aus diesem Grund wird Nordic Walking von immer mehr jungen, alten, sportlichen und (noch) unsportlichen Personen ausgeübt.

■ **Christian Mignot**  
Eidg. dipl. Sportlehrer

In Finnland wird Nordic Walking seit mehr als 40 Jahren als Sommertraining für Spitzenathleten in den Bereichen Langlauf, Biathlon und der Nordischen Kombination praktiziert. Finnische Sportmediziner entwickelten aus dieser Sommertrainingsmethode das sportliche Gehen mit leichten Stöcken – Nordic Walking. 1997 wurde Nordic Walking in Finnland von nationalen Sportorganisationen als Sportart anerkannt und im gleichen Jahr in ersten Kursen in der Schweiz angeboten. Seither hat sich diese Sportart über ganz Skandinavien, die USA, Japan und viele Länder Mitteleuropas ausgebreitet.

### Warum diese Stöcke?

Durch den richtigen Einsatz der speziellen Walkingstöcke ist Nordic Walking deutlich effizienter als Walking. Mit einem kräftigen Einsatz der Arm- und Oberkörper-

permuskulatur kann das Walkingtempo und damit der Puls erhöht und damit die Effektivität des Trainings gesteigert werden. Nordic Walking ist ein wirksames Ganzkörpertraining, da alle wichtigen Muskeln des Körpers benutzt werden. Die Brust-, Schulter-, Bauch-, Bein-, Arm- und Rückenmuskulatur wird bewusst eingesetzt, gekräftigt und trainiert. Dadurch ist der Kalorienverbrauch deutlich höher als beim normalen Walking und durch den Stockeinsatz kann das Körpergewicht auf Arme und Oberkörper verteilt werden, wodurch die Hüft-, Knie- und Fussgelenke um ca. 20–30% entlastet werden.

### Schnell erlernte Technik

Um die erwähnten Vorteile optimal auszunutzen, ist ein korrekter Einsatz der Stöcke wichtig. Wenn der linke Arm mit dem Stock nach vorne schwingt, ist der rechte Fuss vorne und umgekehrt. Dabei ist ein dynamischer Rhythmus wichtig für ein entspanntes und natürliches Gehen. Wer



Die Nordic-Walking-Stöcke können ideal als Hilfsmittel für Kräftigungsübungen eingesetzt werden.

einmal den Rhythmus gefunden hat, muss sich nur noch auf einen kraftvollen Stockabstoss konzentrieren, wobei die Hände den Stock am Ende des Rückstosses loslassen. Die Stockenden zeigen während der ganzen Bewegung immer leicht nach hinten. Der Aufsetzpunkt der Stöcke liegt ungefähr auf der Höhe des Aufsetzpunktes des gegenüberliegenden Fusses. Wer sich die Nordic-Walking-Technik mal angeeignet hat, der kann Rhythmus und Schnelligkeit problemlos variieren und so auf verschiedenen Intensitätsstufen trainieren. So bietet Nordic Walking dem Gelegenheitssportler wie auch dem Amateursportler eine ideale Ausdauertrainingsmöglichkeit.



Der dynamische und kraftvolle Stockeinsatz ist ein wichtiger Punkt der korrekten Nordic-Walking-Technik. Grosse Schritte und ein rhythmisches Gehen sind weiter wichtig.



Je nach Unterlage, auf der man walkt, eignen sich an den Enden der Nordic-Walking-Stöcke spitze Metallspitzen (weicherer Untergrund) oder aufsetzbare Gummipads (Asphalt).

Fotos: Christian Mignot



### Zwei Stöcke, die passende Kleidung sowie geeignete Schuhe, und los gehts!

Nordic Walking wird in der freien Natur und zu jeder Jahreszeit ausgeübt. Das Einzige, was man braucht, sind ein Paar Stöcke, die geeigneten Schuhe und die passende Kleidung. Dabei gilt es, einige Punkte zu beachten. Da Nordic Walking deutlich dynamischer und sportlicher ist als das klassische Wandern, sollten beim Nordic Walking spezielle Nordic-Walking-

#### Positive Wirkungen und Vorteile von Nordic Walking

- Nordic Walking verbessert die Beweglichkeit, die Ausdauer und stärkt die Muskulatur.
- Mit Nordic Walking werden die Muskeln des ganzen Körpers trainiert.
- Nordic Walking ist ein sanftes Herzkreislauf-Training.
- Beim Nordic Walking werden die Gelenke und die Wirbelsäule um bis zu 30% entlastet. Es ist somit besonders geeignet für Personen mit Knie- und Rückenproblemen.
- Mit Nordic Walking verbrennt man deutlich mehr Kalorien als beim normalen Gehen/Walking. Es ist somit optimal zur Gewichtsreduktion geeignet.
- Nordic Walking ist leicht und schnell zu erlernen.
- Mit Nordic Walking trainiert man auch die Koordination.
- Die Stöcke geben sicheren Halt und können auch für Dehn- und Kräftigungsübungen eingesetzt werden.

Stöcke eingesetzt werden und keine Wanderstöcke. Die meisten dieser Nordic-Walking-Stöcke sind aus Fiberglas oder Carbon hergestellt, nehmen die Schläge des Untergrunds optimal auf und verhindern eine starke Vibration des Stockes. Die ergonomisch geformten Handschlaufen eines Walking-Stockes ermöglichen ein Loslassen beim Nach-hinten-Stossen und beim Schwingen nach vorne. Die Stockspitzen sind aus speziell gehärtetem Stahl. Dazu gibt es spezielle Gummiaufsätze, damit beim Walken auf Asphalt der Aufprall gedämpft wird. Mit geeigneten aufsetzbaren Tellern wie bei einem Skistock kann man Nordic-Walking-Stöcke auch fürs Schneeschuhlaufen verwenden. Ein sehr wichtiger Punkt bei einem Nordic-Walking-Stock ist die optimale Stocklänge. Dabei nimmt man die Faustformel  $0,68 \times \text{Körpergrösse (cm)}$ . Das Resultat wird dann bei Anfängern eher abgerundet, bei Fortgeschrittenen eher aufgerundet und ergibt die Stocklänge in cm. (Beispiel: Anfänger mit Körpergrösse 173 cm:  $0,68 \times 173 = 117,64$ , somit Kauf eines Stockes mit der Länge 115 cm). Eine weitere Empfehlung, die auch beachtet werden sollte, ist, dass der Ellbogenwinkel beim senkrechten Einstecken des Stockes nicht mehr als 90 Grad sein sollte.

#### Kompetente Beratung lohnt sich

Weil Nordic Walking häufig auf Naturwegen oder abseits von Wegen ausgeübt wird, ist ein geeignetes Schuhwerk wichtig. Da die Aufprallkräfte deutlich geringer sind als beim Jogging, muss die Dämpfung im Schuh nicht so stark sein. Trotzdem sollte ein stabiler Jogging- oder Walking-Schuh mit gewissen Dämpfungseigenschaften getragen werden. Diejenigen Personen, welche bei jedem Wetter walken, sollten wasserfeste Trail- oder Outdoorschuhe tragen. Geeignete Modelle mit wasserdichtem

Gore Tex sind beispielsweise bei den Marken Puma oder Lowa vorhanden. Es lohnt sich, für einen Schuhkauf in ein Sportgeschäft mit kompetenter Beratung zu gehen, zum Beispiel zum lokalen Laufschuhexperten. Bei der Bekleidung sollte darauf geachtet werden, dass Kleider mit synthetischen Textilfasern getragen werden und keine Baumwollkleider. Baumwollkleider sind zum Sporttreiben nicht geeignet, da sie nass und schwer werden. Am besten kleidet man sich nach dem «Zwiebelschalenprinzip», so kann man eine Schicht ausziehen, wenn man zu stark ins Schwitzen kommt.

#### Kraft und Beweglichkeit mit dem Walking-Stock

Wie in den Ausgaben 4/07 und 7/07 der SFZ dargestellt wurde, sind Kräftigungs- und Dehnübungen wichtige Bestandteile der körperlichen Fitness und jeden Trainings. Bereits ab dem dreissigsten Lebensjahr beträgt der altersbedingte Kraftverlust ungefähr ein Prozent pro Jahr bei einer inaktiven Person. So gehören auch zu einem Nordic-Walking-Training Kräftigungs- und Dehnübungen, dabei können die Stöcke ideal als Hilfsmittel eingesetzt werden. Dabei gelten immer die gleichen Prinzipien, bei einer Kräftigungsübung sollte während der letzten fünf Wiederholungen die Ermüdung deutlich spürbar sein. Beim Stretching sollte die Dehnposition rund 30 Sekunden gehalten werden. So stellt ein 5–10-minütiges Krafttrainingsprogramm, gefolgt von einer 30–60 Minuten dauernden Nordic-Walking-Einheit und 10 Minuten Stretching am Schluss, eine komplette Nordic-Walking-Trainingseinheit dar.

Weitere Informationen über Nordic Walking/Kurse: [bewegungsdrang@bluemail.ch](mailto:bewegungsdrang@bluemail.ch) ♦

Griffige, flexible Sohlen und allenfalls ein wasserabweisendes Obermaterial sind wichtige Kriterien eines Nordic-Walking-Schuhs.

