

Nordic Walking hält fit!

Nur keine Angst beim Stockeinsatz: Die richtigen Tipps für Ein- und Umsteiger

HEUTE FREUE ich mich, Ihnen eine meiner Lieblingssportarten vorzustellen. Es ist Nordic Walking, das mit Stöcken betrieben wird. Manche von Ihnen mögen darüber lächeln und fragen, was soll denn das? Aber warten Sie ab, denn Nordic Walking ist ideal, um den ganzen Körper zu trainieren.

Mit Stöcken beim Laufen konnte auch ich nie etwas anfangen, bis mich Freunde auf ein Nordic-Walking-Wochenende mitnahmen. Ich hätte nie gedacht, dass diese Sportart mich so fordert. Ich hatte Muskelkater an Stellen, an denen ich nie Muskeln vermutet habe. Eine tolle Erfahrung.

Eine Sportart für jedermann!

Nordic Walking ist innerhalb von zehn Jahren zu

einer der beliebtesten Trendsportarten aufgestiegen. Und das nicht ohne Grund: Das Gehen mit zwei Stöcken macht nicht nur Spaß, es ist zugleich ein sanftes und effektives Training für Rückenmuskeln und Gelenke. Gerade die geplagte Schulter- und Nackenmuskulatur wird gut trainiert.

Sowohl für Anfänger als auch für geübte Nordic-Walking-Fans gilt eines: Bewegung an der frischen Luft belebt Körper und Geist. Nach einem anstrengenden Tag ist das die beste Medizin.

Was ist der Kick am Nordic Walking?

Durch den Stockeinsatz vereint Nordic Walking Ausdauer-, Koordinations- und Krafttraining. Der Bewegungsablauf aktiviert und trainiert fast den gesamten Körper: Nahezu



90 Prozent aller Muskeln kommen zum Einsatz.

Während viele Jogger ihr Tempo eher drosseln sollten, müssen sich Nordic Walker sputen, um fit zu werden. Zügiges Gehen, strammes Marschieren oder flottes Gehen – wenn Sie Ihr Walking so beschreiben können, machen Sie es richtig.

Mein Rat: Wer schon lange keinen Sport mehr getrieben hat, sollte sich vor Beginn des Trainings sportmedizinisch untersuchen lassen.

Nordic Walking eignet sich besonders zum Abnehmen. Die umfassende Beanspruchung sämtlicher Muskeln regt den Körper spürbar an. So wird die Versorgung mit Sauerstoff verbessert, und Sie verbrennen deutlich mehr Kalorien. Diese Sportart hat im Vergleich zum Walking ohne Stöcke einen um bis zu 40 Prozent höheren Kalorienverbrauch.

Darauf müssen Sie beim Training achten:

Um Ihnen Mut zu machen, mit Nordic Walking zu beginnen, oder Hinweise für Ihr Training zu geben, habe ich diese Tipps zusammengestellt:

- Nach Empfehlungen des Sportärztebundes sollten Sie im optimalen Fall alle zwei Tage jeweils 45 bis 60 Minuten walken. Für Anfänger empfehlen sich zunächst nur 15 bis 20 Minuten mit Gehpausen.
 - Wenn Sie mittleren oder höheren Alters sind und es schaffen, in der Woche 15 Kilometer schnell zu gehen, vermindern Sie Ihr Risiko für eine Herzerkrankung. Und das, ohne sich zu sehr zu belasten.
- ### **Welche Ausrüstung brauchen Sie für Nordic Walking?**
- Es kommt natürlich nicht nur auf die Stöcke an, sondern auch auf die richtigen Schuhe und die Kleidung. Achten Sie daher möglichst auf:
- leichte und luftige und bei Regen atmungsaktive Kleidung;
 - festes Schuhwerk oder Turnschuhe;
 - Rucksack und Trinkflasche;
 - Nordic-Walking-Stöcke aus Kohle- und Glasfasern. Das Material macht sie leicht, stark belastbar und äußerst haltbar. Kohle- oder Glasfaserstöcke sind auch besser geeignet als Teleskopstöcke mit Metallkern. Mit ihnen werden keine störenden und belastenden Schwingungen auf die Hand-, Ellenbogen- und Schultergelenke übertragen;
 - die optimale Stocklänge. Sie beträgt etwa 70 Prozent der Körpergröße. Für Einsteiger empfiehlt es sich jedoch, zunächst eher etwas kürzere als längere Stöcke zu wählen.



Angewinkelter Arm in der Ausgangsstellung; nach hinten geführte Hand in der Schlaufe

Stocheinsatz und Körperhaltung

Die Lauftechnik beim Nordic Walking gleicht den Kreuzgang-Bewegungen beim Skilanglauf: Der rechte Stock hat dann Bodenberührung, wenn die linke Ferse aufsetzt und umgekehrt.

Wenn Sie Ihre Arme um etwa 90 Grad anwinkeln, sollten Sie den Griff der senkrecht aufgestellten Stöcke umfassen können. Die Handschlaufen lassen sich individuell feststellen

und so auf den Griff abstimmen, dass Sie erst kurz vor dem Aufsetzen der Stöcke zugreifen müssen und beim Nach-hinten-Schwingen der Arme den Griff wieder loslassen können. Das schont die Armmuskulatur. Und so gehts:

- **Mithilfe der Stöcke** drücken Sie sich vom Boden ab und vergrößern Ihre Schrittlänge. Die Schultern hängen locker herunter. Der Blick geht nach vorn. Der Nacken ist entspannt. Die Stöcke werden eng am Körper vorbeigeführt und so weit wie möglich nach hinten gestreckt. Die Stockspitze setzt unter dem Körperschwerpunkt auf.
- **Aus dem Stand** mit der sogenannten Diagonaltechnik beginnen, also linker Arm und rechtes Bein oder rechter Arm und linkes Bein. Der Stockgriff wird locker umfasst, die Schlaufe ist geschlossen.
- Wenn der **Arm nach hinten** geführt wird, löst sich die Hand vom Stock, ist komplett geöffnet und bildet die Verlängerung des Arms.
- **Der linke Arm** schwingt in der Druckphase nach hinten und öffnet dort die Hand, die rechte Hand umfasst den Griff und schwingt nach vorne zum Abstoß mit dem vorderen linken Fuß.
- **Der rechte Arm** schwingt vor, die bisher geöffnete Hand umschließt wieder den Griff. Der linke Stock wird kräftig abgedrückt, zusammen mit dem rechten Bein.
- Wenn **der rechte Stock** am Körper vorbei nach hinten geführt ist,

umfasst die Hand den Griff wieder, um nach vorn zu schwingen.

- Durch einen kräftigen Einsatz der **Arm- und Oberkörpermuskulatur** kann das Walking-Tempo erhöht und die Trainingsbelastung gesteigert werden. Nordic Walking ist am wirkungsvollsten in leicht hügeligem Gelände, kann aber überall effektiv trainiert werden.
- Gehen Sie **bergauf**, halten Sie Ihren Oberkörper leicht gebeugt. Wenn Sie dabei nach vorn schauen, ist der Rücken trotz gebeugter Körperhaltung gerade.
- **Bergab** ist es wichtig, mit den Stöcken einen Großteil des Körpergewichts abzufangen. Kürzere Schritte bei leicht gebeugten Knien entlasten Ihre Gelenke zusätzlich.

Lernen unter Anleitung ist noch einfacher

Diese Sportart ist in wenigen Stunden erlernt, am besten in einem Kurs unter technischer Anleitung. So werden Sie die besten Erfolge erreichen. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Erlernen und Ausüben dieser schönen Sportart.

In meiner nächsten Kolumne geht es ums Immunsystem: Das können Sie tun, um fit in die nasse Jahreszeit zu starten.

Ihre Partner für mehr Gesundheit



Unsere Kolumnistin, die frühere Spitzensportlerin Heike Drechsler, ist Projektbeauftragte für die BARMER-Landesgeschäftsstelle Baden-Württemberg.