

Nordic Walking



Nordic Walking ist ein sanftes und effektives Ganzkörpertraining, bei dem man durch zwei Stöcke den Rhythmus der Schritte unterstützt. Die Anfänge dieser Sportart liegen in den 30er Jahren. Langläufer nutzen diesen als „Stockgang“ oder „Stocklauf“ bekannten Ausdauersport um bereits im Sommer und Herbst ihre Kondition zu verbessern, um im Winter gleich in höhere Trainingsintensitäten einsteigen zu können. Anfang der 1980er Jahre wurde diese Sportart in den USA als Pole Walking (Pole=Skistock) bekannt, doch das Interesse ebte bald ab, da es keinen typischen Walkingstock gab und die Technik des Nordic Walking nicht weiterentwickelt wurde. Erst durch die Anpassung der Stöcke und Entwicklung des heute bekannten Schlaufensystems wurde das Nordic Walking zum Trendsport schlechthin.

Bewegungsablauf:

Beim Walking und Nordic Walking ist die Geschwindigkeit höher als beim normalen Gehen und Wandern. Zudem werden beim Nordic Walking spezielle Walkingstöcke verwendet. Der Ablauf wird durch den bewussten Umgang mit den Stöcken gesteuert. Der rechte Stock hat immer dann Bodenberührung, wenn die linke Ferse am Boden aufsetzt, der linke Stock, wenn die rechte



Ferse am Boden aufsetzt. Die Stöcke werden nah am Körper gehalten und schräg nach hinten eingesetzt, zudem sollten die Schultern stets locker und entspannt sein. Um eine gute Trainingswirkung zu erzielen ist es ratsam, lange Schritte zu machen, die Füße gut abzurollen, die Arme lang nach vorne zu schwingen, den Körper gerade zu halten und nach hinten zu arbeiten, d.h. man soll mit der Hand weit über die Hüfte hinaus kommen.

1. Langer Arm
2. Hände: vorne greifen und hinten öffnen
3. Oberkörper ist aufgerichtet
4. Schulterachse rotiert gegen Beckenachse
5. Langer Schritt
6. Aktive Fußarbeit



Aufwärmübungen:

Bevor man losgeht ist es wichtig einige Aufwärmübungen zu machen, um den Kreislauf auf die anstehenden Belastungen vorzubereiten. Diese Warm-up Übungen sollen die Gelenke und Muskeln beweglicher machen und etwa einen Zeitraum von 5-10 Minuten in Anspruch nehmen. Nach dem Nordic Walking ist es sinnvoll, Übungen zu machen, durch die sich die Muskulatur erholt und entspannt, ansonsten kann es zu Muskelverhärtungen oder Verletzungen kommen.



Medizinische Aspekte:

Nordic Walking sorgt bei regelmäßigem Training für:

- einen erhöhten Kalorienverbrauch
- eine Kräftigung der gesamten Haltemuskulatur
- eine Verbesserung der Ausdauer
- eine Gewichtsreduktion
- die Beschleunigung des Stoffwechsels
- eine verbesserte Durchblutung
- die Stärkung der Abwehrkräfte
- den Abbau von Stresshormonen



Beim Nordic Walking werden 90% der Muskulatur sanft trainiert. Durch aktiven Einsatz wird die Sauerstoffzufuhr des gesamten Organismus gesteigert. Zudem werden 4 der 5 motorischen Hauptbeanspruchungsformen trainiert – Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

Ausrüstung:

- Stöcke: Diese bestehen aus Carbon, Carbon-Glasfaser-Mischung oder Aluminium. Carbon gewährleistet eine bessere Dämpfung und durch einen auswechselbaren Gummischutz (Gummipad) wird dieser Effekt verstärkt. Für die Länge der Stöcke gibt es eine Faustformel (Körpergröße in cm \times 0,66) Es empfiehlt sich, eine etwas kürzere Stocklänge als berechnet zu verwenden. Spezielle Handschlaufen gewährleisten eine optimale Kraftübertragung von der Hand auf den Stock.
- Schuhe: Das Bein wird beim Nordic Walking wesentlich steiler nach vorne ausgestellt als beim Joggen, daher sind beim Walkingschuh der Fersenbereich und die



gesamte Sohle stärker abgerundet so dass ein flüssiges Abrollen gewährleistet ist.

- Bekleidung: Die Kleidung sollte den entsprechenden Jahreszeiten und Wetterbedingungen angepasst sein. Bestens eignet sich das „Zwiebelschalenprinzip“, d.h. man kleidet sich in mehreren Schichten.

Viele Nordic Walker laufen immer noch mit unzureichender Technik. Dadurch bleibt der gesundheitliche Nutzen weit unter den Erwartungen. Deshalb ist es sinnvoll, an einem Nordic Walking Kurs mit einem geschulten Trainer teilzunehmen.

***Bei dieser Sportart verbindet sich Spaß mit
Gesundheit
zu einem effektiven Wohlfühl-Erlebnis!***

Nordic Walking bedeutet Bewegung in freier Natur, frischer Luft und auf unterschiedlichem Terrain. Egal ob man alleine unterwegs ist oder die Geselligkeit einer Gruppe sucht, es ist bei richtiger Technik auf jeden Fall eine tolle Sportart um sich fit zu halten.

Auch die Hotel-Branche hat Nordic Walking für sich entdeckt. Hotels und diverse Unterkünfte, die über entsprechende Ausrüstung verfügen, bieten bereits spezielle Angebote für Urlauber, die an dieser Sportart interessiert sind, an. Bei größeren Hotels ist fast immer ein geschulter, ausgebildeter Trainer vor Ort, der die richtige Technik beherrscht und Touren für Anfänger und Fortgeschrittene durchführt.

