

Tipps zum Thema Nordic-Walking



Vorteile

Nordic Walking trainiert den Körper sanft und effektiv, ohne den Kreislauf zu überlasten. Die zahlreichen Vorteile dieses Sports sprechen für sich.

Ganzkörpertraining

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 beim korrekten Training zum Einsatz. Weil praktisch jeder Körperteil gleichmäßig eingebunden ist, tritt auch weniger häufig Muskelkater auf.

Schneller schlank

Nordic Walking eignet sich besonders gut zum Abnehmen. Die umfassende Beanspruchung sämtlicher Muskeln regt den Körper spürbar an. Dadurch wird die Versorgung mit Sauerstoff verbessert und Sie verbrennen deutlich mehr Kalorien. Nordic Walking hat im Vergleich zum Walking ohne Stöcke einen um 40 bis 50 Prozent höheren Kalorienverbrauch.

Entspannter leben

Der aktive Aufenthalt an der frischen Luft und in der freien Natur schafft einfach und wirkungsvoll einen Ausgleich zu einseitiger Belastung, Bewegungsmangel und Stress. Bei regelmäßigem Training gehören auch Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich der Vergangenheit an.

Für jeden geeignet

Walken mit Stockeinsatz kann jeder leicht und schnell lernen. Der Sport ist selbst für Rehapatienten und Menschen mit Rücken- oder Knieproblemen geeignet, da die Stöcke die Gelenke entlasten. Wer will, kann also jederzeit mit Nordic Walking sanft die Fitness steigern und viel für die eigene Gesundheit tun - allein oder in netter Gesellschaft.

Ausrüstung

Die richtige Ausrüstung erhöht den Spaß und macht den Sport effizienter und sicherer. Für den Anfang reichen passende Stöcke und geeignetes Schuhwerk.

Stöcke

Nordic Walking-Stöcke haben Handschlaufen und sind extrem leicht, stabil und schwingungsarm. Die passende Stocklänge misst etwa 66 Prozent der Körpergröße. Einsteiger sollten auf die nächste Größe abrunden. Geeignete Schlaufen sind atmungsaktiv und sitzen gut. Die Stockspitze sollte aus speziell gehärtetem Stahl bestehen und sich wahlweise mit einem Gummiaufsatz versehen lassen (für Asphaltböden o.Ä.).

Schuhe

Als Schuh eignet sich ein herkömmlicher Walking- oder Joggingsschuh. Er sollte leicht, wasserresistent und im Fersenbereich stabil sein sowie ein gutes Fußbett und starkes Profil haben. Es gibt auch spezielle Nordic Walking-Modelle. Lassen Sie sich im Fachhandel ausführlich beraten. Schuhe immer am Nachmittag kaufen, da die Füße dann maximale Ausdehnung haben.



Bekleidung

Grundsätzlich empfiehlt sich Funktionsbekleidung, um bei allen Witterungsverhältnissen (Hitze, Kälte, Regen, Wind) bestens gerüstet zu sein. Die Bekleidung sollte viel Bewegungsfreiheit lassen. Handschuhe haben sich besonders für Nordic Walker bewährt, die sehr viel unterwegs sind. Sie geben Halt und schützen vor Blasenbildung. Als Kopfbedeckung eignet sich eine Schirmmütze.

Trinkflasche

Gerade bei längeren Touren sollte man stets darauf achten, viel zu trinken. Eine Trinkflasche mit dem passenden Flaschengürtel unterstützt Sie dabei.

Herzfrequenzmesser

Wer sein Training effektiv gestalten und kontrollieren möchte, kann einen Herzfrequenzmesser zu Hilfe nehmen. Hiermit lassen sich neben dem Pulsschlag beispielsweise auch Kalorienverbrauch und Fitnesszustand ablesen.



Technik

Nordic Walking sieht einfach aus, will aber gelernt sein. Am besten lässt man sich die richtige Technik von einem erfahrenen Trainer zeigen.

Unter Anleitung lernen

Nordic Walking ist in wenigen Stunden erlernt. Dennoch empfiehlt sich die Investition in einen Kurs beziehungsweise Trainer, um den Bewegungsablauf von Anfang an korrekt einzuüben. Insbesondere bei speziellen gesundheitlichen Beschwerden (beispielsweise Rückenproblemen) empfiehlt sich der fachliche Rat.

Stocheinsatz und Körperhaltung

Beim ersten Walken müssen die Handschlaufen auf die Handgröße eingestellt werden. Überprüfen kann man dies, indem man die Hand nach hinten spreizt und den Stock zwischen Daumen und Zeigefinger hält. Der Stock sollte dann in der Luft schweben.

Der Diagonalschritt oder Kreuzgang beim Nordic Walking gleicht der Bewegung beim Skilanglauf: Der rechte Stock hat gleichzeitig mit der linken Ferse Bodenkontakt und umgekehrt. Mit Hilfe der Stöcke drücken Sie sich vom Boden ab und vergrößern Ihre Schrittlänge.

Führen Sie die Stöcke nah am Körper. Der Stock wird schräg nach hinten in Schubrichtung aufgesetzt. Der Stocheinsatz sollte dabei immer unterhalb des Körperschwerpunktes erfolgen. Am Ende des Arm-Stock-Schubs sind die Finger leicht geöffnet, sodass der Stock nur noch mit Daumen und Zeigefinger geführt wird. Beim Aufsetzen des Stocks greifen die Hände kurz zu.

Halten Sie die Schultern locker und entspannt, die Füße zeigen gerade in Laufrichtung. Der Körper ist aufrecht und beim Walken bergauf leicht nach vorn gebeugt. Talwärts fangen die Stöcke einen Großteil der Belastung auf die Beine ab. Außerdem: Schrittlänge verkürzen, Gewicht nach hinten verlagern und Knie leicht beugen.

Training

Durch das richtige Training bleibt der Spaßfaktor erhalten und es tritt keine Überforderung auf. Zudem lässt sich die Fitness sanft steigern.

Langsam anfangen

Zum Einstieg können Sie darauf achten, nur so schnell zu laufen, dass Sie genügend Luft bekommen beziehungsweise sich nebenbei unterhalten können. Wenn Sie schnaufen oder gar japsen, fehlt dem Körper Sauerstoff. Er ist dann überfordert und drosselt zudem die Fettverbrennung.

Wichtig: Die maximale Herzfrequenz (MHF) sollten Sie während des Trainings nicht überschreiten, um Ihrem Körper nicht zu schaden. Sie lässt sich grob bestimmen mit der Formel 220 minus Lebensalter.

Relativ Untrainierte sollten mit 60 Prozent der MHF beginnen, was je nach Alter etwa 100 bis 120 Schlägen entspricht, und pro Woche lieber dreimal eine halbe Stunde anstatt einmal anderthalb Stunden walken.

Intensität steigern

Durch einen kräftigeren Einsatz der Arm- und Oberkörpermuskulatur können Sie die Effektivität Ihres Trainings erhöhen. Versuchen Sie außerdem, Ihr Tempo fünf bis zehn Minuten etwas zu steigern. So erreichen Sie bald ein neues Fitness-Niveau.

Wer kein Anfänger mehr ist, trainiert mit etwa 70 bis 75 Prozent der MHF richtig. Herzfrequenzmesser ermöglichen einen effektiven individuellen Trainingsaufbau.

Fortgeschrittene sollten darauf hintrainieren, etwa jeden zweiten Tag eine dreiviertel bis ganze Stunde zu laufen.

Training variieren

Indem Sie zum Beispiel schnelle kleine oder große, weit ausladende Schritte machen, können Sie bereits Abwechslung in Ihr Training bringen. Auch Jogging oder der gleichzeitige, also parallele Stockeinsatz sind möglich. So können Sie eine Art Intervalltraining absolvieren von geringer bis erhöhter Anstrengung.

Dehnübungen

Einige Minuten vor und nach der Belastung sollten Sie Ihren Körper dehnen. Bedienen Sie sich Ihrer Stöcke und halten Sie jede Stellung für etwa 20 Sekunden. Hier finden Sie eine kleine Übungsauswahl:

Linke Seite auf den Stock stützen. Rechtes Bein vorstrecken und Knie durchdrücken, Zehen zeigen aufwärts, Rumpf langsam nach vorn neigen. Seite wechseln.

Links abstützen, rechte Hand umgreift rechten Spann, Ferse zum Po ziehen und Knie nach unten pressen. Seite wechseln.

Beine in Grätschstellung, in der Hüfte beugen, Stöcke weit vor dem Körper aufstützen, Kopf schwebt zwischen den ausgestreckten Armen in Verlängerung der Wirbelsäule. Brustkorb sanft nach unten drücken.

Stöcke über Kopf strecken, Rumpf seitwärts beugen. Dann zur anderen Seite.

Lauftreff

Sport treiben macht in Gesellschaft doppelt so viel Spaß, zudem kann man sich leichter motivieren. Kurse und Lauftreffs werden von den örtlichen Sportvereinen sowie der Volkshochschule angeboten.



Unser Tipp: Nordic-Walken im Nordic-Walking-Park "Grenzbachtal"



Viel Spaß beim Nordic-Walken im Puderbacher Land !