

Walking und Nordic Walking

Was ist Walking und Nordic Walking?

Ausreichende **Bewegung** fördert das Wohlbefinden, die Ausdauer und führt zu einem wissenschaftlich nachweisbaren, positiven Einfluss auf die Gesundheit.

Beim **Walking und Nordic Walking** befindet sich immer mindestens ein Fuß am Boden. Der Sportler springt nicht, sondern setzt kontrolliert einen Fuß vor den anderen. Dagegen gibt es beim Laufen / Jogging eine kurze Flugphase. Eine gute Lauftechnik beim Walking beinhaltet zusätzlich eine ausgeprägte Abrollbewegung des vorderen Fußes. Dadurch muss dieser also nur das Körpergewicht tragen und nicht darüber hinaus einen Sprung abfedern. Beim Walking wird das Tempo durch den Bewegungsablauf selbst bestimmt. Die Schrittlänge kann nicht beliebig verlängert werden, da sich immer mindestens ein Bein am Boden befindet. Die Geschwindigkeit der Laufbewegung hat ebenfalls eine natürliche biologische Grenze. Beide Einflussfaktoren schränken den Grad der möglichen Anstrengung beim Walking so weit ein, dass der Kreislauf geschont und die Höchstgrenze einer gesunden Kreislaufbelastung in der Regel nicht überschritten werden kann.

Wann ist der Einsatz von Walking und Nordic Walking zum empfehlen?

Der Einsatz von Walking und Nordic Walking ist dann vorteilhaft, wenn gerade mit regelmäßigem Training begonnen wird und / oder in den ersten Wochen eines Sport-Reha-Trainings.

Beim Walking und Nordic Walking sind Hüftbewegungen minimiert, im Gegensatz zum Olympischen Gehen, bei dem mit starkem Einsatz der Hüftmuskulatur gearbeitet wird.

In einem weiteren Schritt ist ein ergänzendes und begleitendes Lauftraining mit langsam steigenden Umfängen indiziert. Walking, Nordic Walking und Laufen sollten dann als Crossover-Training parallel betrieben werden. Ihr Training wird variantenreicher. Im Mittelpunkt sollten neben der eigenen Leistung persönliche Ziele, eine Herausforderung und vor allem Spaß, Fitness und die Gesundheit stehen.

Die korrekte Nordic Walking Technik erlernen

Beim Nordic Walking werden die positiven Trainingseffekte des Walking durch den Einsatz

spezieller Laufstöcke - ähnlich wie die beim Skilanglauf - ergänzt und damit ein wichtiger Teil, der Armeinsatz des Walking optimiert. Dabei ist die Nordic Walking Arm- und Beintechnik jedoch wiederum eine völlig andere als die beim klassischen Walking. Anfänger sollten deshalb - wie beim Skifahren - unbedingt an einem Einführungskurs teilnehmen. Falsche Technik, die man sich am Anfang aneignet, wird man nur schwer wieder los und schadet dem Körper!

Was sind Nordic Walking Stöcke?

Nordic Walking Stöcke unterscheiden sich völlig von Ski-, Trekking- oder Wanderstöcken, sind einteilig und werden aus einer Karbon/Glasfasermischung oder aus Aluminium gefertigt. Der Nachteil bei Aluminiumstöcken liegt darin, dass bei diesem Material durch stärkere Vibrationen, die sich auf die Gelenke übertragen, Überlastungsschäden verursacht werden können.

Speziell für das Nordic Walking entwickelte Handschlaufen erlauben eine exakte Führung der Stöcke, ohne dass diese ständig fest umklammert werden müssen. Das ständige Öffnen und Schließen der Hand aus der Laufbewegung heraus gehört zu den Grundtechniken beim Nordic Walking. Ein auswechselbarer Gummischutz absorbiert Schläge und Geräusche auf Asphalt oder auf anderem harten Untergrund.

Daher ist es immens wichtig, nicht an falscher Stelle sparen zu wollen. Im Klartext: Ski-, Trekking- oder Wanderstöcke sind für Nordic Walking absolut ungeeignet!

In meinem Personal Training und in meinen Gruppenkursen werden die Stöcke von mir gestellt. Daher geben Sie bei einer Anmeldung bitte Ihre Körpergröße an.

Ihr Trainings-Nutzen

Neben der Verbesserung der aeroben Ausdauer, dem Training der Beinmuskulatur und der Tatsache, dass durch den Stockeinsatz ebenso die Schulter-, Brust und Armmuskulatur mit trainiert wird, ergibt sich beim Nordic Walking ein umfassendes Training des ganzen Körpers. Die Stöcke sorgen automatisch für eine korrekte Körperhaltung wie auch für eine optimale Sauerstoffversorgung des Organismus.

Nordic Walking hat oft auch positive Auswirkungen für Rückenpatienten und ist eine ausgezeichnete Schmerz- und Migräneprophylaxe. In Finnland wurde beispielsweise im Jahr 1999 die Wirkung von Nordic Walking im Bezug auf Rückenbeschwerden untersucht, die durch Haltungsfelder bei Angestellten, die am PC arbeiten, verursacht werden. Durch regelmäßiges Nordic Walking mit intensivem Stockeinsatz wurden die Wirbelsäulen der Testpersonen

beweglicher, die gesamte Rumpfmuskulatur gekräftigt, die Durchblutung des gesamten Oberkörpers verbessert, Muskelverspannungen und Schmerzen im Nacken oder der Schulterregion gelöst, und nach einiger Zeit verschwanden die Beschwerden bei über der Hälfte der Untersuchten!

Tatsache ist auch, dass Nordic Walking das vegetative Nervensystem stärkt, und damit die Abwehrkräfte. Regelmäßiges Nordic Walking wirkt sich günstig auf den Cholesterinspiegel und den Blutdruck aus. Bei Patienten mit rheumatischen Beschwerden wird sehr oft die Schmerzsituation erheblich verbessert. Durch die Kontraktion der Beinmuskulatur wird bei Venenpatienten der Rückfluss des venösen Blutes zum Herzen stark gefördert. Das schonende Ausdauertraining trägt auch bei Koronarpatienten zur Verbesserung der koronaren und peripheren Durchblutung bei.

Neben dem Ausdauertraining bietet Nordic Walking auch ein komplettes, ausgereiftes Stretchingprogramm und exzellente Kräftigungsübungen für Rücken, Bein, Bauch und Po.

Fazit

Nordic Walking ist - unter qualifizierter Anleitung - leicht zu lernen, macht Spaß und man lernt ganz nebenbei die Landschaft neu zu entdecken. Abwechslung bei der Wahl der Nordic Walking Trails und des Geländeprofiles macht Nordic Walking noch interessanter und kurzweiliger.

Vor allem für den Einstieg in ein regelmäßiges Fitnessprogramm nach jahrelanger „Sportabstinenz“ und für die Einstiegsphase in ein individualisiertes Sport-Reha-Training sind Walking und Nordic Walking geeignet.

In einem weiteren Schritt ist ein ergänzendes und begleitendes Lauftraining mit langsam steigenden Umfängen und ein gesundheitsorientiertes Krafttraining indiziert.

Entscheiden Sie sich für Ihre Gesundheit – entscheiden Sie sich für ein differenziertes Fitnessprogramm!