

# Nordic-Walking

## Geschichte

Nordic-Walking wurde als Sommer-Trainingsmethode der Spitzenathleten aus den Bereichen Langlauf, Biathlon und der Nordischen Kombination entwickelt.

Im Frühjahr 1997 wurde diese äußerst effektive Sportart in Finnland vorgestellt. Heute, betreiben allein dort mehr als 2 Million Menschen diesen Ganzjahressport. Zug um Zug erreicht die Welle des neuen Fitnesssports über Skandinavien, die USA, Japan und Mitteleuropa.

Anfang 2001 konstituierte sich die INWA, die International Nordic Walking Association.

Erklärte Ziele der INWA sind höchste Qualitätsstandards in der Ausbildung der weltweiten Nordic-Walking-Instrukto:innen, Berücksichtigung von modernsten wissenschaftlichen Gesundheits- und Trainingsaspekten sowie das Vorantreiben der technologischen Entwicklung und der Verbreitung von Nordic-Walking.

## Die Technik

Nordic-Walking nutzt den physiologischen, diagonalen Bewegungsablauf beim Walken durch den bewussten Stockeinsatz. Der rechte Stock hat dann Bodenberührung, wenn die linke Ferse aufsetzt und umgekehrt. Durch einen kräftigeren Einsatz

der Arm- und Oberkörpermuskulatur kann das Walkingtempo erhöht und die Effektivität der Trainingseinheit gesteigert werden.

Nordic Walking ist am wirkungsvollsten in leicht hügeligem Gelände, kann aber auch überall woanders effektiv trainiert werden und Spaß machen,

- die Schultern sollten locker und entspannt sein, Oberkörper und Hüfte schwingen harmonisch, die Füße zeigen gerade nach vorn,
- die Bewegungsausführung erfolgt diagonal, gleicht der des Skilanglaufs und ist sehr einfach zu erlernen,
- die Stöcke werden nah am Körper geführt und setzen jeweils mit der gegenüberliegenden Ferse auf,
- die Hände sind leicht geöffnet, bei der Streckung nach hinten sogar ganz und greifen nur bei Aufsetzen des Stocks kurz zu,
- fester Abdruck mit den Zehen und Schwingen der Hüfte nach vorn,
- am Ende der Bewegung wird der Stock diagonal zurückgeführt,

## Gesundheitsaspekte

Das Cooper Institut in Dallas, USA hat im Rahmen einer Untersuchung die Effizienz des Nordic Walking mit normalem Fitness-Gehen verglichen. Diese Untersuchung ergab, dass beim Nordic Walking bis zu 46 % mehr Kalorien verbrannt und mehr Sauerstoff verbraucht werden als bei normalem Gehen mit gleicher Geschwindigkeit.

- Nordic Walking ist effektiver als Walking ohne Stöcke
- Nordic-Walking ist sehr leicht und schnell erlernbar
- Nordic-Walking entlastet den Bewegungsapparat um bis zu 30 % und ist daher besonders geeignet für Personen mit Knie- und Rückenproblemen
- Nordic-Walking löst Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich
- Nordic-Walking ist das optimale Outdoortraining zur Gewichtsreduktion
- Nordic-Walking ist fast um die Hälfte effektiver als Walking ohne Stöcke, Verbrennung von >400 kcal/h statt von nur 280 bei normalem Walking,
- Nordic-Walking trainiert die aerobe Ausdauer und kräftigt gleichzeitig die Oberkörpermuskulatur
- Nordic-Walking verbessert die Herz-Kreislaufleistung
- Nordic-Walking steigert durch den aktiven Einsatz der Atemhilfsmuskulatur die Sauerstoffversorgung des gesamten Organismus
- Nordic-Walking ist die am besten geeignete Outdoorsportart zur Rehabilitation nach Sportverletzungen

## Nordic Walking tut gut!

Ob wir gut oder schlecht gelaunt sind, hängt nicht nur von äußeren Umständen ab, sondern auch von Aktivitäten in der Schaltzentrale des Körpers.

Nach ca. dreißig minütiger Bewegung im aeroben Bereich werden körpereigene Substanzen (Glückshormone) wie Serotonin und Endorphine ausgeschüttet. Diese Stoffe wirken entspannend und regen – wie Dopamin – Phantasie und Kreativität an. Dieses, sich nach regelmäßigem Training einstellende Gefühl bezeichnet man als „Runners high“.





### Wetter?

Nordic Walking können Sie mit angemessener Sportbekleidung bei jeder Witterung trainieren – wurde Nordic Walking doch für Skilangläufer als Sommertraining konzipiert. Puls messen? Um beim Nordic Walking Fett zu verbrennen (gilt auch für andere Sportarten), braucht der Körper ausreichend Sauerstoff für die Energiegewinnung. Herzfrequenz messen hört sich komplizierter an als es ist. Die richtige Herzfrequenz ist für die ideale Sauerstoffaufnahme und gleichzeitig für die optimale Fettverbrennung wichtig. Die einfachste und effektivste Herzfrequenzmessung lässt sich z. B. mit den Sportuhren von Polar durchführen.

### Atmung?

Sie sollten gleichmäßig und unbeschwert atmen, dann befinden Sie sich im sogenannten aeroben (Aerob heißt: im Sauerstoffüberschuss) Bereich.

### Training im aeroben Bereich

Wer sich im richtigen Pulsbereich bewegt, überflutet seinen Körper mit 10 mal mehr Sauerstoff.

Entscheidend ist die Belastung richtig zu dosieren. Was richtig ist, erkennen wir an der Herzfrequenz, dem Trainingspuls. Als Faustregel gilt: 220 minus Lebensalter ergibt den Maximalpuls. (Ist nur ein grober Anhaltspunkt. Eine genaue Einstellung ist nur durch einen Sportarzt möglich)

Wenn Sie im richtigen Pulsbereich trainieren, sind Sie erfolgreich. Vom Maximalpuls sollte 65 % erreicht werden, damit das Training eine gute Wirkung zeigt. Und höchstens 85 %, um eine Überbelastung zu verhindern. Überbelastung bedeutet immer Sauerstoffdefizit, d.h. eine Energiegewinnung unter Ausschluss von Sauerstoff. Die Folgen sind bis zu 2/3 weniger Energie und Übersäuerung.

### Sport und Abnehmen

Wenn Sie glauben, dass je mehr Sie sich schinden und plagen, um so mehr abnehmen, haben Sie sich getäuscht. Sie verbrennen nur Fett, wenn Sie sich im aeroben Bereich bewegen. Denn nur wenn der Muskel mit genügend Sauerstoff versorgt ist, bilden sich Millionen von fettabbauenden Enzymen. Sobald Sie aber außer Atem geraten und in den anaeroben Bereich kommen und damit in ein Sauerstoffdefizit, schaltet der Körper von der Fettverbrennung auf die Zuckerverbrennung um. Sie verlieren wertvolle Glucosereserven und werden schnell schlaff und müde. Abnehmen werden Sie so nicht.

### Häufig gestellte Fragen

Der Kauf von ein paar Stöcken macht aus Ihnen noch keinen Nordic Walker, so wenig wie der Erwerb eines Tennisschläger Sie auf Anhieb in einen Tennisprofi verwandelt.

Aber, Nordic Walking ist einfach zu erlernen, da die wesentlichen Voraussetzungen der Grundbewegung auf zwei Beinen bei jedem Menschen gegeben sind. Es heißt, Laufen lerne man nur durch Laufen und entsprechend Walking am besten durch Walking, auch hier gilt das Sprichwort: *Übung macht den Meister.*

### Kann ich mit Teleskopstöcken Nordic-Walking?

Teleskopstäbe sind als Wander- oder Trekkingstöcke weit verbreitet. Vorteil ist das kleinere Packmaß beim Transport und die Möglichkeit, den Stab jeder Körperlänge anzupassen. Nachteile sind Material, Gewindemechanik, starkes (klapperndes) Vibrieren beim Walking, die Instabilität des Aufbaus und das damit verbundene Risiko, dass der Stab unbeabsichtigt zusammenrutscht. Wenn ein Teleskopstock regelmäßig eingesetzt und entsprechend seiner Bestimmung verstellt wird, ist seine Haltbarkeit begrenzt, dagegen hält ein auf Länge angepasster Carbonstock in der Regel ein Leben lang.

### Kann ich ohne Pulsmessung sinnvoll trainieren?

Wenn Sie viel Sport treiben und Ihren Körper sehr gut kennen, lässt sich auch ohne Pulsmesser trainieren jedoch sieht man heute schon bei allen Ausdauersportarten auch Profis mit Pulsmesser im Training und Wettkampf.

Sollten Sie sich zu den Breitensportlern oder Einsteigern zählen, ist die Herzfrequenzmessung in jedem Falle sehr sinnvoll, dadurch lernen Sie Ihren Körper und die Reaktionen auf Belastung kennen und die negativen Überbelastungen werden vermieden.

*Sollten Sie noch weitere Fragen haben, stehen wir Ihnen natürlich gerne zur Verfügung.*



## Nordic Walking