

Fit mit Stock: Nordic Walking

Christian Zehenter

Im Rhythmus der Schritte und des Atems zu tiefer Entspannung gelangen und zugleich in voller Bewegung sein, und dies auch noch in wenig begangener Natur: Nordic Walking bietet Training und Regeneration, Naturgenuss und innere Einkehr.

Mehrere Millionen Menschen haben sich allein in Deutschland bereits dem Nordic Walking angeschlossen: Denn Muskeln, Gelenke, Herz und Blutgefäße werden bei dieser Ganzkörpersportart gleichzeitig geschont und optimal trainiert.

Überall und zu jeder Zeit möglich

Nie in der Evolution bewegte sich der Mensch so wenig wie heute – und dies bei kalorienreicher Ernährung, die für Höchstleistungen ausreichen würde. Zu den Folgen zählen Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Depression, Diabetes und Osteoporose. Besonders schonend und präventiv wirken dagegen Ganzkörpersportarten, welche nicht nur die Beine, sondern auch Rumpf, Nacken und Arme trainieren und ohne Stoßbelastungen auskommen – allen voran Nordic Walking. So bleiben Sie bis ins Alter bei Kräften und beweglich, leiden seltener unter Krankheiten und regulieren Ihr Körpergewicht. Ein weiterer Vorteil: Nordic Walking ist zu jeder Jahreszeit, bei jedem Wetter und für fast alle Menschen möglich – ob auf Asphalt, im Park, auf Waldwegen oder am Strand.

500 Kilokalorien in einer Stunde

Die schonende und zugleich kraftvolle Bewegung bringt Energiestoffwechsel, Blutfluss und Herztätigkeit auf Touren. Zucker und Fett werden schlicht verbrannt: Pro Stunde werden rund 500 Kilokalorien verbraucht – dies entspricht 56 g Körperfett! Pro Woche können Sie damit problemlos 200 g abnehmen.

Balsam für Gelenke, Knochen und Seele

Ein großer Pluspunkt liegt in der Schonung der Gelenke. Denn durch den fließenden Schritt in Verbindung mit dem Stockeinsatz werden Stöße besser abgefedert und gleichmäßiger verteilt als bei anderen Bewegungsformen. 90 % aller Körpermuskeln werden dabei ohne Überlastung beansprucht und trainiert, insbesondere Beine, Po, Schultern, Brust, Arme und Rücken. Dies verbessert auch die Körperhaltung, Nacken- und Rückenschmerzen sowie die Stabilität und Dichte von Muskeln, Sehnen, Gelenken und Knochen. In der Folge treten weniger Schäden an Bandscheiben, Gelenken, Sehnen, Muskeln und Knochen auf. Mit der zunehmenden körperlichen Fitness und Bewegung an frischer Luft erhöhen sich auch Gelassenheit und Stressbewältigung in Alltag und Berufsleben.

Technik: Loslegen und wohlfühlen

Die Grundtechnik des Nordic Walking entspricht dem sogenannten Diagonalschritt beim Skilanglauf: Wenn sich ein Bein nach vorne bewegt, schwingt der Arm auf der gegenüberliegenden Körperseite einfach mit. Wer intuitiv zügig geht und die Arme (und Stöcke) mit hinzunimmt, macht diese Bewegung automatisch. Beim Aufsetzen des Stocks schließen Sie die Faust fest, bis sie den Körper erreicht, während Sie in der Streckbewegung des Arms hinter dem Körper den Stock mit geöffneter Hand halten. Auch im Schwung nach vorne ist der Griff gelockert und die Hand leicht geöffnet. Wie beim Walking erfolgt der Fußesatz hüftbreit. Nach dem Aufsetzen auf der Ferse rollt der Fuß über den Mittelfuß bis zur großen Zehe ab. Die Schrittlänge ist jedoch größer als beim normalen Walken, wodurch eine zyklische, dynamische Bewegung entsteht.

Die linke Ferse setzt gleichzeitig mit dem rechten Stock auf. Wenn Sie sich darauf mit dem rechten Stock abstoßen und diesen nach hinten schieben, heben Sie das rechte Bein gleichzeitig an und bewegen es zusammen mit dem linken Arm nach vorne. Ihr Körperschwerpunkt befindet sich dabei

über Ihrem linken Bein. Nun setzen gleichzeitig die Ferse des gestreckten rechten Beins und den linken Stock auf usw.

Vorrangig sollten Sie sich nach Ihrem Körpergefühl richten, in sich hineinhören und einen stabilen Rhythmus finden. Der Bewegungsablauf verändert sich überdies je nach Geschwindigkeit und Gelände.

Richtig ausgerüstet, gibt es kein schlechtes Wetter

Geeignet sind Nordic-Walking-Stöcke aus einer Fieberglass-Carbon-Mischung oder dem härteren Aluminium, mit Schlaufe, ergonomisch geformten Handgriffen und auswechselbaren Stockspitzen für Waldwege oder Asphalt. Zudem empfehlen sich hochwertige Lauf- oder Walkingschuhe mit stabiler Führung und guter Dämpfung (Vorfuß und Ferse). Letztere sind in der Regel stabiler, besser gegen Nässe geschützt und an der Ferse zusätzlich verstärkt. Druckstellen und kleine Blasen sind anfänglich normal, sollten aber nach mehrmaligem Tragen verschwinden. Grundsätzlich haben Sie die richtige Kleidung, wenn Sie sich damit wohlfühlen. Sie sollte atmungsaktiv sein und sich nicht vollsaugen (keine Baumwolle). Eine wasserabweisende Laufjacke schützt Sie vor Regen und Kälte. Zur Grundausrüstung gehören außerdem eine kurze und lange Laufhose, Laufsocken, Funktionsunterwäsche, T-Shirt und je eine Funktionsmütze für Winter und Sommer. Nehmen Sie bei Einheiten über 45 Minuten ausreichend Flüssigkeit (Wasser, verdünnte Saftschorle), z. B. in einem Flaschengürtel. Für längere Strecken über einer Stunde sollten Sie auch Banane(n) oder Müsliriegel greifbar haben. Zur Puls- und Leistungsmessung eignet sich eine Sportuhr.

Trainieren, aber richtig!

Passen Sie das Training in seiner Häufigkeit, Intensität und Dauer immer der Leistungsfähigkeit Ihres Körpers an. Sie sollten sich dabei immer noch wohlfühlen, also bei Atem sein, sich unterhalten können und im schmerzfreien Bereich trainieren. Bei Atemlosigkeit, Schwindel, Übelkeit oder Schmerzen das Training abbrechen!

Wenn Sie länger keinen Sport getrieben haben, sollten Sie sehr entspannt in das Training einsteigen. Bei Vorerkrankungen oder Risiken empfiehlt sich eine vorherige Rücksprache mit dem Arzt. Beginnen Sie mit leichten Trainingseinheiten – z. B. 2–3 Mal pro Woche 15–30 Minuten moderates Tempo ohne Steigung, bei Bedarf mit kleinen Pausen. Steigern Sie das Training dann über etwa 12 Wochen, bis Sie schließlich mindestens bei drei Trainingseinheiten pro Woche über 45 Minuten am Stück – auch in schwierigem Gelände – gelangt sind.

Am gesündesten und wirksamsten trainieren Sie mit 75 % (nicht über 85 %) Ihrer maximalen Leistung. Dies entspricht etwa einem Puls von 150/Min. mit 20, 140 mit 40 und 125 mit 60 Jahren. Wenn Sie das Training ungeachtet des Wetters und der Jahreszeit regelmäßig durchführen, werden Sie sich bald spürbar gesünder und wohler fühlen. Tipp: Eine gute Ergänzung für schlechtes Wetter bietet ein Crosstrainer zu Hause oder im Fitnessstudio.