

Nordic Walking

Nordic Walking ist ein Ganzkörper- und Ausdauertraining, bei dem das Gehen durch den Einsatz von zwei speziellen Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird.

Nordic Walking ist eine Bewegungstechnik, die am besten unter fachkundiger Anleitung erlernt wird. Grundlegende Merkmale des Nordic Walking sind eine aufrechte Körperhaltung, lange, raumgreifende Armbewegungen, ein flacher Einsatzwinkel des Stocks und eine an die jeweilige Situation angepasste Schrittlänge.

Beim Nordic Walking wird fast die gesamte Körpermuskulatur beansprucht. Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit werden gefördert und Verspannungen gelöst. Nordic Walking verbessert die Herz-Kreislaufleistung sowie die aerobe Ausdauer, kräftigt die Bein-, Arm- und Oberkörpermuskulatur und stabilisiert die Wirbelsäule. Weitere Vorteile sind: kaum Muskelkater, kurze Regenerationszeit, das Training kann beinahe überall ausgeübt werden.

Die Muskelkontraktion verbessert den Lymphfluss positiv. Ausdauer und Muskelkraft werden verbessert. Das Training ist gelenkschonend, Tempo und Gehdauer können dem persönlichen Fitnesslevel angepasst werden. Ein grosser Vorteil ist, dass Nordic Walking bei jedem Wetter und bereits vor der Haustüre durchgeführt werden kann. Und der Kostenaufwand für die Ausrüstung ist relativ gering (Turnschuhe, Trainingskleidung; gute Stöcke kosten ca. Fr. 120.— bis Fr. 180.--).

Am besten suchen Sie sich einen Trainer/einer Trainerin in der Nähe Ihres Wohnortes, der die Technik kompetent vermittelt. Das Teilnehmen in einer Nordic Walking-Gruppe motiviert Sie vielleicht dazu, regelmässig zu trainieren – ist jedoch nicht Voraussetzung.

Bestimmt finden Sie einen Kurs in Ihrer Region: Migros Klubschule, Rheumaliga, privater Anbieter, Sportcenter

Verwendete Technik

Die am weitesten verbreitete Technik des Nordic Walking ist die sogenannte ALFA Technik, die sehr einfach zu lernen und wissenschaftlich erprobt ist. Mit dieser Formel werden die wichtigsten Bewegungsmerkmale einer effektiven Nordic-Walking-Technik zusammengefasst. Das erste A steht für die „aufrechte Körperhaltung“; das Aufrichten der Wirbelsäule ist elementar für einen gesunden Rücken und einen natürlichen, funktionellen Gang. L steht für „langen Arm“ und bedeutet, dass in der Schwung- und Schubphase raumgreifende Armbewegungen ausgeführt werden, jedoch nicht, dass der Arm gestreckt wird. Dadurch soll der Ellbogen stabilisiert und Arm- und Oberkörpermuskeln effektiv eingesetzt werden. Ausserdem verhindert man damit eine Überlastung der oberen Extremitäten. Die Stöcke werden nahe am Körper geführt und bei der Rückwärtsbewegung schräg nach hinten ausgestossen. Der Griff des Stocks wird dabei vollständig losgelassen, die Verbindung zwischen Hand und Griff bleibt nur durch die Schlaufe bestehen. Bei der Vorwärtsbewegung bleibt der Handgriff leicht geöffnet, sodass die Stöcke mitschwingen können. F steht für „flachen Stock“ und meint, dass der Stock in einem Winkel von 55 bis 65 Grad gesetzt werden soll. Der rechte Stock berührt jeweils zeitgleich mit der linken Ferse den Boden und umgekehrt. Der flache Stock schützt die Schultern vor Überlastung und ist eine Voraussetzung für eine störungsfreie Schwung- und Schubphase. Das letzte A schliesslich steht für „angepasste Schrittlänge“: Die Länge der Schritte sollte je nach Gelände, Untergrund und körperlichem Zustand variiert werden. Auch der Schub hat einen Einfluss darauf, wie lang der Schritt sein sollte.

Die beim Nordic Walking verwendeten Stöcke werden aus leichten Materialien wie CFK (Carbonfaserverstärkter Kunststoff), einer CFK-Glasfaser-Mischung oder Aluminium hergestellt. Ein Gummischutz auf der Spitze des Stocks soll Schläge und Geräusche dämpfen. Der Zweck der Handschlaufen liegt primär in der Kraftübertragung vom Arm auf den Stock. Die individuelle Länge der Nordic-Walking-Stöcke lässt sich nach folgender Formel berechnen: Körpergrösse (in cm) x 0,66. Im Zweifelsfall sollte der Stock eher etwas zu kurz als zu lang sein.

Ein intensiverer Einsatz der Arm- und Oberkörpermuskulatur erlaubt es, das Tempo zu erhöhen und damit die Effektivität des Trainings zu steigern. Auch gibt es verschiedene Trainingsvarianten, beispielsweise schnelle, kleine Schritte anstatt der normalen Schrittlänge. Weitere Variationen bzw. Möglichkeiten der Trainingsintensivierung sind Jogging oder Jumping, wodurch Nordic Walking zu einem High-Impact-Workout werden kann.

Herkunft

Ursprünglich als Sommer-Trainingsmethode von Athleten der Sportarten Langlauf, Biathlon und Nordische Kombination entwickelt, wurde Nordic Walking in Finnland bereits seit 1940 praktiziert. 1992 präsentierte man in den USA das Pole Walking, worunter man Walking mit veränderten Skistöcken (englisch: Pole) zur Unterstützung der Langlauf-Armbewegung verstand. In der Folge wurde zwar für Nordic Walking als Ausdauersportart geworben, es existierte jedoch noch kein typischer Nordic-Walking-Stock und auch die Technik wurde nicht mehr weiterentwickelt. Dadurch ging das Interesse an Nordic Walking zunächst verloren.

An einer Messe in Finnland 1997 stellte dann Marko Kantaneva, der als Erfinder des Nordic Walkings gilt, die Sportart sowie einen dazu passenden Stock vor. Das Projekt war aus seiner Diplomarbeit und einer Kooperation mit der Firma Exel, welche der weltweit grösste Hersteller von Langlaufstöcken war, entstanden und gewann den Messepreis. Dank der damit verbundenen Aufmerksamkeit in der Presse nahm der Verkauf der Stöcke ab 1998 stark zu. Nordic Walking breitete sich danach von Skandinavien aus in die USA, nach Japan sowie nach Mitteleuropa aus.

Quelle:

www.emfit.ch

info@emfit.ch

EMfit, Postfach 121, 4009 Basel

EM  **fit**
Qualität in der Gesundheitsförderung

www.swissnordicfitness.ch



Foto: Markus Zimmermann