

## NORDIC WALKING

von Maria Macho

Im Park, im Wald, auf dem Berg ... an allen möglichen Orten ist seit einiger Zeit ein neuartiges Phänomen zu beobachten: Menschen allen Alters marschieren, in jeder Hand mit einem Stock bewaffnet, beschwingten Schrittes durch die Landschaft.

Nordic Walking nennt sich diese neue Sportart. Zuerst in Finnland im Jahr 1997 bekannt geworden, erfreut es sich seither auch in anderen skandinavischen Ländern sowie in Deutschland, der Schweiz und vor allem in Österreich einer ständig wachsenden, begeisterten Fangemeinde.

Unter Nordic Walking versteht man herkömmliches Walking mit Stöcken – oder mit anderen Worten: Skilanglaufen ohne Ski. Es kann von jedermann und jederzeit ausgeübt werden, auch im Winter, sofern man richtig bekleidet ist (siehe Sportbekleidung).

### Worin besteht das Geheimnis von Nordic Walking?

- o **Nordic Walking ist ein Ganzkörpertraining:** Es werden Bein-, Rumpf-, Arm- und Schultermuskulatur trainiert – das heißt 85 Prozent der Skelettmuskulatur sind während der Ausübung dieser Sportart aktiv!

Das ist nicht unwichtig, denn ab dem 30. Lebensjahr verringert sich die Muskelmasse im menschlichen Körper (pro 10 Jahre ca. 3 Kilogramm), stattdessen wird Fett eingelagert. Im Muskel wird Energie verbraucht. Geht die Muskelmasse zurück und man nimmt dennoch die gleiche Menge an Kalorien zu sich, führt das zu erhöhtem Gewicht.

Der wunderbare Zusatzeffekt von Nordic Walking: In einer Stunde verbraucht man durchschnittlich 400 Kalorien.

o **Nordic Walking verbessert das Herz-Kreislaufsystem.** Bei regelmäßiger Ausübung dieses Sports (3-mal pro Woche) arbeitet der Herzmuskel ökonomischer, das heißt der Ruhepuls sinkt und bei Aktivität wird die gesamte Skelettmuskulatur besser mit Sauerstoff versorgt. Das ist die beste Vorbeugung gegen Herzinfarkt und Schlaganfall.

Nicht nur der Herzmuskel, sondern auch der Stoffwechsel in den Muskeln verändert sich positiv: Frischer Sauerstoff kommt durch Ausnutzung aller beziehungsweise neuer Kapillaren schneller zur Muskelzelle und die Abfallprodukte von dort schneller wieder aus dem Körper.

Mittels Untersuchungen konnte belegt werden, dass durch ein gezieltes Ausdauertraining wie Nordic Walking der Bluthochdruck gesenkt werden kann!

- o **Nordic Walking richtet die Wirbelsäule auf.** Unsere Muskeln leisten Schwerarbeit im Alltag, sie garantieren uns den aufrechten Gang. Werden sie falsch oder nicht effektiv aktiviert beziehungsweise nicht ihrer Funktion entsprechend verwendet, verkürzen sich manche Muskeln und andere werden schwächer. Es entstehen so genannte muskuläre Dysbalancen. Durch stundenlanges Sitzen mit rundem Rücken beispielsweise verkürzt sich die Brustmuskulatur und die obere Rückenmuskulatur wird schwächer.
- o **Nordic Walking hilft gegen Verspannungen** – speziell im Nacken und Schulterbereich, weil durch dieses sanfte Training die Muskeln gut durchblutet und mit Sauerstoff versorgt werden.
- o **Nordic Walking macht die Gelenke beweglicher**, weil Hüft-, Knie- und Fußgelenke belastet, aber nicht überbelastet werden. Das sind optimale Voraussetzungen für die Ernährung der Gelenkapseln und der Gelenkknorpel. Die Muskeln, Sehnen und Bänder werden gekräftigt, sie stützen und schützen somit die Gelenke.
- o **Nordic Walking wirkt vorbeugend gegen Osteoporose.** Durch die Abnahme der Knochenmasse (bei 65-jährigen Frauen nur mehr 65 Prozent und bei gleichaltrigen Männern nur mehr

75 Prozent des Ausgangswertes) steigt die Gefahr des Knochenbruchs, vor allem was Beine und Wirbelsäule betrifft. Im Alter zwischen 50 und 70 Jahren erkranken ungefähr 20 Prozent der Frauen und 5 Prozent der Männer an Osteoporose. Regelmäßiges, sanftes Training wie Nordic Walking regt die Knochen bildenden Zellen an.

- o **Nordic Walking stärkt das Immunsystem.** Studien haben bewiesen, dass sanftes Ausdauertraining die Anzahl der Immunzellen erhöht und man seltener krank wird. Bei zu intensivem Training bewirkt man das Gegenteil: Das Immunsystem kann durch großen Stress und erhöhte körperliche Belastung geschwächt werden.

Im Alter reagieren die Immunzellen langsamer, darum ist es wichtig, über eine große Menge an Immunzellen zu verfügen. Durch ein langfristiges, „sanftes Training“ kann auch im Alter die Leistungsfähigkeit des Immunsystems erhalten werden.

- o **Nordic Walking gilt als Anti-Aging-Programm,** weil es die körpereigene Hormonproduktion steigert. Der Hormonspiegel verändert sich bei Menschen ab dem 40. Lebensjahr ohne Ausdauertraining drastisch:

*Dehydroepiandrosteron* (DHEA) wird auch als das „Wellness-Hormon“ bezeichnet und gilt als Muntermacher gegen Depressionen und sexuelle Unlust.

*Somatotropin* (Wachstumshormon) reguliert nach der Pubertät die Knochen-, Fett- und Muskelmasse. Es baut Fett ab und sorgt dafür, dass Muskeln aufgebaut und die Knochen stabil bleiben.

*Testosteron*, ein männliches Geschlechtshormon (aber auch Frauen produzieren – in geringen Maßen – Testosteron), steigert die körperliche Leistungsfähigkeit und schützt das Immunsystem.

*Adrenalin und Noradrenalin* (Stresshormone) bewirken eine Leistungssteigerung bei Bewegung und danach eine innere Ausgeglichenheit.

- o **Nordic Walking wirkt gegen Stress.** Wer ständig seelisch unter Druck steht und sich körperlich kaum mehr bewegt, tut sich nichts Gutes. Die Muskeln verhärten sich so stark, dass die Durchblutung und damit die Sauerstoffversorgung ins Stocken gerät.

Nordic Walking ist zum Ausgleich gegenüber dem Alltagsstress und zur Entspannung besonders geeignet, weil in der Natur frischer Sauerstoff direkt ins Gehirn, in die Muskeln und in alle Organe befördert wird. Die Muskeln werden geschmeidiger und der Kopf „frei“.

Zu all diesen positiven Begleiterscheinungen von Nordic Walking kommt noch hinzu, dass diese Sportart relativ leicht zu erlernen und fast überall ausübbar ist.

## **Ausrüstung**

### **Nordic Walking-Stöcke**

Um die für Sie passende Stocklänge herauszufinden, können Sie folgende Formel anwenden: Körpergröße in cm x 0,68

*Beispiel:* Angenommen, Sie sind 1,70 Meter groß.

$170 \text{ cm} \times 0,68 = 115,6 \text{ cm}$

Ideal sind in diesem Fall also 115 cm lange Stöcke.

Eine andere Methode: Die Oberarme sollten zu den Unterarmen in etwas mehr als 90 Grad zueinander stehen.



Nordic Walking-Stöcke gibt es bereits von mehreren Firmen und aus unterschiedlichen Materialien: Aluminium, Carbon oder Fiberglas. Außerdem können Sie zwischen Stöcken in fixer Länge oder verstellbaren Teleskop-Stöcken wählen; beides hat Vor-, aber auch Nachteile.

Die Teleskop-Stöcke etwa können von mehreren Personen verwendet und individuell auf Könnens- und Geländestufe eingestellt werden. Gegen sie spricht, dass hier die Vibrationen beim Aufsetzen der Stockspitze auf den Boden größer sind als beim fixierten Stock.



Wichtig sind jedenfalls ein ergonomisch geformter Griff und die Schlaufe, die den Stock mittels Klettverschluss am Handgelenk optimal fixiert.

Die Stockspitze muss spitz sein, damit man auf verschiedenen Bodenverhältnissen guten Halt findet. Das Pad (= Gummiaufsatz über der Stockspitze) benötigt man vor allem auf hartem Untergrund wie Asphalt, es muss fest auf der Stockspitze sitzen, ohne sich zu lösen.

### **Schuhe**

Die Schuhe, die Sie fürs Nordic Walking verwenden, sollten Ihnen guten Halt geben. Achten Sie darauf, dass die Sohle nicht zu hart ist. Ein Abrollen muss möglich sein. Joggingschuhe sind multifunktional und daher auf jeden Fall geeignet.

Es gibt schon eigene Nordic Walking-Schuhe zu kaufen, die einen besseren Halt bieten.

### **Sportbekleidung**

Eine Anschaffung von funktionaler Sportbekleidung von Unterwäsche über Hose und T-Shirt bis hin zur Jacke ist anzuraten, weil so bereits bei Beginn des Trainings die Muskeln vor kalter Außentemperatur geschützt werden. Während des Trainings schwitzt der

Körper und gibt den Schweiß an die erste Schicht weiter, dadurch bleibt die Haut schön trocken. Bei kalten Außentemperaturen sollte man drei Bekleidungsschichten übereinander („Zwiebelbekleidung“) tragen.

### **Technik**

Der Mensch bewegt sich typischerweise im Diagonalschritt fort, was so viel bedeutet wie: Rechtes Bein und linker Arm sind vor dem Körper und linkes Bein und rechter Arm hinter dem Körper.

Beim Nordic Walking ist das Gangmuster identisch, nur setzt man zusätzlich Stöcke ein.

Der vordere Stock wird mit dem Stockende in Höhe des hinteren Fußes aufgesetzt, der Körper überholt den noch am Boden aufgesetzten Stock bis zur Armstreckung, dann drücken sich gleichzeitig hinterer Arm und hinteres Bein vom Boden ab, wobei sich die Finger vom Griff lösen und der Arm mit dem Stock und das Bein vor den Körper schwingen.



### **Ein paar Punkte, die Sie im Auge behalten sollten:**

- Der Oberkörper sollte leicht nach vorne geneigt sein.
- Die Halswirbelsäule bildet eine Verlängerung der Wirbelsäule (Kinn sanft Richtung Brustbein ziehen).
- Die Schultern sollten nach unten gezogen sein.
- Die Arme bleiben beim Stocksprung nahe beim Körper.
- Ober- und Unterkörper verdrehen sich gegenseitig (= Aktivierung der Rumpfmuskulatur).
- Setzen Sie das vordere Bein immer mit leicht gebeugtem Kniegelenk auf.
- Achten Sie auf aktives, gleichzeitiges Abdrücken vom hinteren Bein und vom diagonalen hinteren Arm.