

## Wissenswertes über NORDIC WALKING

Nordic Walking ist eine Bewegungsform, die sich im Wohlfühlbereich abspielt, denn der Puls sollte kontrolliert werden. Es wird in der Regel als Ganzkörpertraining ohne Leistungsdruck ausgeführt - ein Sport ohne Stress, der als guter Ausgleich zum Alltag dienen kann. In der Sportmedizin werden fünf Faktoren unterschieden, die durch ein Training der Muskulatur beeinflusst werden: die Koordination (Zusammenspiel von Muskeln), die Ausbildung von Kraft (z. B. durch Kraftübungen), die Erhöhung der Flexibilität (z. B. durch Gymnastik), die Entwicklung von Ausdauer (der Faktor Zeit spielt hier eine große Rolle) und die Schnelligkeit. Nordic Walking trainiert die ersten vier genannten Bereiche. Es ist eine gute Möglichkeit für Menschen, die ein bisschen mehr Gewicht zu tragen haben als der typische Ausdauersportler, ihren Körper in Bewegung zu halten.

### Alles im Griff - Worauf es beim Stockkauf ankommt !

Auch wenn das Angebot an Nordic Walking Stöcken recht übersichtlich ist, gibt es ein paar Dinge, die Sie beim Kauf wissen sollten. Im Gegensatz zu Metallstöcken überträgt ein Stock aus Carbon und Glasfaser keine Schwingungen auf Hand-, Ellbogen- und Schultergelenke. Er ist vibrationsarm und nimmt Schläge des Untergrunds wirkungsvoll auf, ohne sie an den Körper weiter zu geben. Darüber hinaus haben Stöcke aus Carbonfaser ein geringeres Gewicht und eine deutlich höhere Stabilität als Aluminiumstöcke. Die Länge wird dabei durch Ihre Körpergröße bestimmt und mit dem Faktor 0,7 multipliziert. Spezielle Handschlaufensysteme sind so konstruiert, dass die Hand während des Trainings immer in der richtigen Position bleibt und der Stock leicht mit Daumen und Zeigefinger festgehalten werden kann. Durch die ergonomischen Handschlaufen verliert man den Stock auch dann nicht, wenn man ihn in der hinteren Armposition loslässt. Bei guten Stöcken kann übrigens das Handschlaufen-System bei Bedarf problemlos ausgetauscht werden.

### Bewegung/Technik

Die Technik beim Nordic Walking gleicht im Wesentlichen dem Bewegungsablauf beim normalen Gehen. Die Bewegungsausführung erfolgt wie beim Skilanglauf oder auch beim normalen Gehen diagonal. Oberkörper und Hüfte schwingen gleichmäßig und harmonisch in entgegengesetzter Richtung, wodurch die Hüftmuskulatur aktiv trainiert wird. Der rechte Arm schwingt nach vorne, wenn das linke Bein nach vorne gesetzt wird, und umgekehrt - dies bezeichnet man als Kreuz- oder auch Diagonalgang.

Die Grundbewegung beginnt mit entspanntem Oberkörper. Man steht leicht nach vorne geneigt, linkes Bein vorne, die Stöcke werden nahe am Körper gehalten. Der rechte Arm ist leicht gebeugt nach vorne gestreckt, die linke Hand hinter der Hüfte. Jetzt schwingt das rechte Bein nach vorne, der Schienbeinmuskel auf der Vorderseite des Beines zieht den Fuß aktiv an. Fußspitze und Zehen zeigen dadurch nach oben, die Ferse setzt auf dem Boden auf und rollt über die Großzehe (und nicht über die mittleren oder gar kleinen Zehen!) ab. Parallel zum rechten Bein schwingt der linke Arm nach vorne, die Stockspitze setzt auf Höhe der rechten Ferse auf. Beim Aufsetzen des Stockes sollte ein fester Faustschluss ausgeübt werden, so als würde man mit der Hand eine Zitrone auspressen.

Zeitgleich wird Druck über den Arm und über Teile des Brust-, sowie des Großen Rückenmuskels (Latissimus) auf den Stock in Richtung Boden ausgeübt. Der Faustschluss bleibt bei der Abwärtsbewegung des Arms bis auf Höhe des Beckens bestehen, danach öffnet sich die Hand und der Druck wird zwischen dem Daumen- und Zeigefingergrundgelenk über die Stockschlaufen in Richtung Stock übertragen, bis eine deutliche Armstreckung hinter dem Rumpf erreicht ist; die abschließende Bewegungsphase wird also über die Schlaufe ausgeführt. Danach schwingt der Arm mit geöffneter Hand wieder nach vorne, wo dann mit erneuten Faustschluss die Muskulatur von neuem aktiviert wird.

### Der richtige Schuh zum richtigen Typ

Grundsätzlich sollte man beim Kauf eines Sportschuhes auf ein gutes Profil, eine optimale Führung und Grundstabilität sowie auf eine ausreichende Fersendämpfung achten. Bei der Wahl des Schuhs kommt es aber hauptsächlich auf Ihren Typ und das Einsatzgebiet an. Sind Sie eher der sportive Typ und wagen Sie es auch mal abseits über Stock und Stein zu marschieren, bietet sich vor allen Dingen der Einsatz sog. Trailrunning-Schuhe an, die funktionell alles bieten, was Laufschuhe mitbringen müssen, aber zusätzlich optimalen Grip bei weichem Untergrund bieten. Die zweite Variante bietet sich dem "Sportiven" mit einem leichten Trekking-Schuh, der zusätzliche Stabilität der Sprunggelenke vermittelt. Wenn Sie sich eher im Wellness-Bereich ansiedeln, würde der Einsatz modischer Walking-Schuhe in Frage kommen. Hierbei sollten Sie aber wegen der vergrößerten Schrittlänge in der Nordic-Walking-Technik auf die Abrollspezifik der Schuhmodelle im Fersenbereich achten.

### Spitze, die Spitze

Einfache Stöcke haben eine Aluminiumspitze, die sich schnell abnutzen – höherwertige Stockspitzen aus gehärtetem Stahl sind dagegen extrem widerstandsfähig und langlebig. Bei teuren Stöcken mit langer Lebensdauer sollten sie dennoch nach intensivem Gebrauch austauschbar sein. Die Metallspitze sollte leicht abgeschrägt sein, damit sie beim Abstoß verbesserten Halt gibt. Für das Gehen auf Asphalt gibt es einen rutschfesten Kunststoffaufsatz(Pads). Dieser Aufsatz dämpft beim Nordic Walking auf hartem Untergrund den Aufprall und verbessert den Grip. Ferner schützt er vor dem auf Dauer etwas lästigen Geräusch des rhythmischen Aufpralls auf Asphalt. Bei der Auswahl der Stöcke sollten Sie unbedingt auf die richtige Länge achten. Als Anhaltspunkt dient die Faustformel "Körpergröße, multipliziert mit dem Faktor 0,7". Für Anfänger und weniger ambitionierte Walker sind jedoch kürzere Stöcke besser geeignet.

**Keine Alternative zu feststehenden Nordic Walking Stöcken sind Teleskopstöcke !**