

Nordic Walking

Tipps für den gesunden
Ausgleichsport mit Übungen



Vorwort

Raus in die Natur, frische Luft und Bewegung, eines der besten Dinge, die man vor oder nach einem Arbeitstag tun kann. Das Konzept des Nordic Walking wurde Ende der 90er Jahre anhand des Sommer-Trainingplans für Skiläufer entwickelt, 1997 wurden die ersten Stöcke hergestellt und auf den Markt gebracht.

Der Einsatz von Stöcken macht aus Nordic Walking ein Training, das bis zu 46% effektiver als Gehen ohne spezielle Stöcke ist, leicht erlernbar und man beansprucht zusätzlich zur Beinmuskulatur auch die gesamte Muskulatur des Oberkörpers. Außerdem löst Nordic Walking Muskelverspannungen im Schulter und Nackenbereich. Weiterer positiver Nebeneffekt – man verbrennt doppelt so viel Energie als beim Gehen ohne Stöcke! Es ist ein Training, das genauso für ambitionierte Sportler, als auch für Anfänger geeignet ist und man kann durch regelmäßiges Training enorm seine Grundlagenausdauer verbessern.

Erleben Sie die wohltuende, vitalisierende und gleichzeitig gesundheitsfördernde Wirkung. Erlernen Sie Schritt für Schritt die Basics dieser idealen Trainingsform mit Ihrem individuellen Betreuer.

Ihr Health + Life Team

Der ideale Gesundheitssport

Nordic Walking hat viele Vorteile. Einer der wichtigsten Punkte ist natürlich der Gruppenaspekt. Beim Walken ist es möglich, sich zu unterhalten und dennoch einen gesundheitlichen Effekt zu erzielen.

Generell lassen sich beim Walken schnell Erfolge beobachten. Herz, Lunge und Muskeln werden leistungsfähiger, überschüssige Kilos verschwinden und Gelenke und Knochen werden geschont. Letzter Punkt ist besonders wichtig, denn im Gegensatz zum Joggen kommt es beim Walken auch nach längeren Belastungen nicht zu Problemen mit den Bändern, Knochen und Gelenken. Aus diesem Grund gilt das Nordic Walking auch als die ideale Sportart zum Abnehmen. Das liegt auch daran, dass selbst Anfänger bereits längere Strecken Walken können, ohne dabei Konditionsprobleme zu bekommen. Die Stöcke dienen als Unterstützung und trainieren zusätzlich die Arme.

Nordic Walking hat natürlich auch den Vorteil, dass es überall gemacht werden kann. Sei es in Mittagspause im Park, nach der Arbeit oder im Urlaub. Benötigt werden dafür nur zwei Stöcke, gute Lafschuhe und Spaß an Bewegung.

Die richtige Technik

Nordic Walking macht Spaß und ist gesund. Voraussetzung, die Technik stimmt, denn die Bewegungen sind in der Tat etwas knifflig. Wichtig ist es in erster Linie, sich nicht mit dem Stöcken vom Boden abzustößen. Stattdessen sollten die Stöcke einen leichten

Widerstand haben und dann nach hinten gleiten. Das Knie darf dabei nicht durchgestreckt werden, denn zu lange Schritte belasten Rücken, Knie und Hüfte unnötig. Die Ferse darf nicht zu steil aufgesetzt werden, denn auch dadurch werden die Gelenke zu stark belastet und der Trainingseffekt ist hinfällig.

Bei der Gangart selbst, gibt es unterschiedliche Ansichten. Einige bevorzugen einen hüftbetonten Gang, andere lehnen sich nach vorne oder nach hinten. Ob der jeweilige Gang sich eignet, hängt von den verwendeten Stöcken, dem Untergrund und der eigenen Statur ab.

Es empfiehlt sich deshalb, die ersten Schritte mit einem erfahrenen Walker zu machen oder einen Nordic-Walking-Kurs für Anfänger zu belegen. Oftmals hilft es auch, sich Fachbücher durchzulesen, bevor es ans eigentliche Training geht.

tipp

Suchen Sie nach ein oder zwei Trainingspartnern. Das Training macht dann nicht nur mehr Spaß, sondern hilft auch dabei sich gegenseitig zu motivieren.

Die richtige Ausrüstung

1

Handschlaufen

Handschlaufen dienen in erster Linie der Kraftübertragung vom Arm auf den Stock und in zweiter Linie zur Sicherung gegen Rutschen.

2

Schuhe

Outdoor-Sportschuhe mit gutem Profil – die Anforderungen an einen Laufschuh und einen Walking-Schuh sind ähnlich. Im Vergleich zum Jogging-Schuh sind der Fersenbereich und die gesamte Sohle im Walkings-Schuh stärker abgerundet und sollen so für ein flüssiges Abrollen sorgen.

3

Kleidung

Atmungsaktive Kleidung – auch da ist die Kleidung für Nordic Walking mit der Laufsportkleidung gleichzusetzen. Wir empfehlen ein Outfit nach dem Zwiebel-Prinzip mit mehreren Schichten, sowie eine winddichte Jacke.

4

Handschuhe

Wenn Sie zur Blasenbildung neigen, empfehlen wir Ihnen je nach Jahreszeit – Fahrradhandschuhe mit kurzen Fingern, oder atmungsaktive wärmende Handschuhe für die kalte Jahreszeit.

5

Stöcke

Passende Stöcke – aus leichten Materialien wie Glasfasermischung oder Aluminium. Glasfaser dämpft besser die Schwingungen, Aluminium ist stabiler. Ein abnehmbarer – auswechselbarer Gummistoppel auf den Stockspitzen absorbiert zusätzlich Schläge und vermindert das Geräusch am Asphalt.

Verstellbare Stöcke eignen sich zum Erlernen und Ausprobieren, für das regelmäßige Training sind fixe, unverstellbare Stöcke in Ihrer optimalen Länge wichtig, damit es zu keinen Rückprellungen im Handgelenk kommt. Für die Länge der Stöcke kann folgende Faustformel empfohlen werden: Körpergröße (in cm) x 0,66 = Stocklänge.



Kraftigungs- und Koordinationsübungen



Wadenmuskulatur

Halten Sie beide Stöcke gerade vor Ihnen. Stellen Sie sich nun abwechselnd auf die Zehenspitzen und versuchen Sie vor der Abwärtsbewegung die Position kurz zu halten.

2 – 3 x wiederholen



Balance

Halten Sie die Stöcke auf einem Bein stehend unter dem Knie. Die Stöcke helfen Ihnen dabei, die Balance zu halten. Alternativ kann diese Übung auch auf dem MFT Board durchgeführt werden.

Je ca. 30 Sekunden pro Seite

2 – 3 x wiederholen

Dehnungsübungen



Hintere Oberschenkelmuskulatur

Stützen Sie sich mit den Händen vor dem Körper leicht auf den NW-Stöcken ab, dann stützen Sie die Ferse eines Beines in Schrittstellung vor sich ab. Ziehen Sie bei gestrecktem Bein die Zehen nach oben bis Sie eine Spannung auf der Oberschenkelrückseite und im Gesäß spüren. Durch Vorbeugen des Oberkörpers kann die Spannung erhöht werden.

Je 30 – 40 Sekunden pro Bein

2 – 3 x wiederholen



Schultergürtel

Greifen Sie die Stöcke möglichst an den Enden. Halten Sie die Arme nach vorne ausgestreckt vor den Körper und drehen Sie langsam so weit wie möglich auf eine Seite. Der Bauch ist dabei leicht angespannt. Der Oberkörper sollte gerade sein und nicht nach vorne oder hinten wegkippen.

Je ca. 30 Sekunden pro Seite

2 – 3 x wiederholen



Health + Life Gesundheitsmanagement GmbH

Rotenturmstraße 27/Top 14 - 1010 Wien

E: office@hlm.at W: www.hlm.at

T: +43 1 535 53 59 Telefonzeiten: Mo & Mi: 14:00 bis 16:30