



Fit mit Nordic Walking

BERICHT
HARALD FICHTNER,
 NORDIC WALKING TRAINER

ABBILDUNGEN
HARALD FICHTNER
 LEKI

Bereits in den fünfziger Jahren haben Skilangläufer den so genannten „Skigang“ in das Sommertraining mit eingebaut. Es wurden Schnelligkeit durch Sprünge und Kraftausdauer in Form langer Bergaufeinheiten im Nordic Walking-Diagonalschritt trainiert. Erst 1997 wurde der Name „Nordic Walking“ kreiert und als Breitensport vorgestellt. Im Jahr 2000 war dieser Sport Nummer Eins in Finnland.

Der ideale Sport

Nordic Walking ist hervorragend für das Training der sportmotorischen Eigenschaften Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordinationsfähigkeit und Schnelligkeit geeignet. Auch für die Anatomie des

menschlichen Körpers ist Nordic Walking eine der günstigen Sportarten. Die Armbewegungen, der Einsatz der Stöcke und das ausdauernde Gehen können helfen, ein vorhandenes Muskelungleichgewicht zu korrigieren beziehungsweise diesem vorzubeugen. Fast alle Techniken erfordern eine Bewegung der Arme nach hinten und unten gegen den Widerstand der Stöcke, was im Alltag nicht vorkommt. Das Bewegungsausmaß beim Armeinsatz ist so groß, dass die Schultern in ihrer ganzen Bewegungsfreiheit trainiert werden. Die Beweglichkeit der Schulterblätter auf dem Brustkorb und die Durchblutung der entsprechenden Muskulatur wird verbessert. In sanfter Form werden Gelenke mobilisiert und vernachlässigte

Muskulatur gedehnt und gekräftigt. Nordic Walking ist gelenkschonend, insbesondere für die tragenden Gelenke an den Beinen, da der Stockeinsatz entlastend wirkt. Durch die Einbeziehung fast aller Muskelgruppen ist der Energieverbrauch erheblich. Das wirkt sich positiv auf das Gewicht und alle kardiovaskulären Risikofaktoren aus.

Der Diagonalschritt

Der Diagonalschritt beginnt mit einem gleichzeitigen Bein- und Armabstoß (diagonal). Beim Nordic Walking machen wir einen langen Schritt. Es ist darauf zu achten, dass der Arm zuerst locker nach vorne pendelt und anschließend weit nach hinten durchgeschoben wird. So wird die Beweglichkeit der Schulter erhöht.

Der Nordic Walking Stock wird schräg mit spitzem Winkel nach hinten in Schubrichtung eingesetzt. Am Ende des Diagonalschrittes sind Abstoßbein und Arm gestreckt. Der Oberkörper ist während

des gesamten Bewegungsablaufes leicht vorgebeugt. Durch das Schlaufensystem ist es möglich, den Stock locker in den Händen zu halten. Am Ende des Arm-Stock-Schubes gleitet der Griff aus der Hand heraus, die Finger sind leicht geöffnet, der Stock wird noch mit Daumen und Zeigefinger geführt. Beim Beginn der Arm-Stock-Arbeit (kurz vor dem Bodenkontakt der Stockspitze) schließt sich die Hand und es wird wieder Druck über das Schlaufensystem auf den Stock aufgebaut.

Die richtige Stocklänge

Nur mit der richtigen Stocklänge und der richtigen Technik werden vernachlässigte Muskeln aufgebaut, der Körper beweglicher gemacht, das Herz-Kreislauf-System optimal trainiert und der Grundumsatz entscheidend erhöht.

Die Praxis zeigt jedoch, dass oftmals zu lange Stöcke verwendet werden. Die optimale Stocklänge für Nordic Walking ist dann gegeben, wenn beim Diagonalschritt die Technik mit kompletter Armzug- und Stockschubphase einen runden Bewegungsablauf ergibt, ohne dass dabei unnatürlich große Schritte bzw. unphysiologische Ausgleichsbewegungen in der Schulter entstehen. Zu Beginn der Nordic Walking-Bewegung verwendete man die Formel Körpergröße \times 0,68 beziehungsweise sollten sich beim Halten des Stockes Ober- und Unterarm im rechten Winkel zueinander befinden.

Weitere Tipps zur richtigen Technik finden Sie in dem Ratgeber „Nordic Walking Compact“.



BUCHTIPP

**NORDIC WALKING COMPACT
DIE NORDIC WALKING FIBEL
HARALD FICHTNER
VERLAG MUSICBITS
RAINER IHRA
ISBN 3-937470-14-X**

KONTAKT

**HARALD FICHTNER
TRAINER UND GESCHÄFTS-
FÜHRER VDNOWAS –
VERBAND DER
NORDIC WALKING SCHULEN
HAUPTSTRASSE 34
95676 WIESAU
TEL. 09634/915150
WWW.VDNOWAS.ORG**

