



Nordic Walking – ein guter Einstieg zu mehr Bewegung

Nordic Walking ist eine effektive und wenig verletzungsanfällige Ganzkörper-Outdoor-Sportart. Für Personen, die nach längerer körperlicher Inaktivität wieder mehr Bewegung machen möchten, ist Nordic Walking eine gute Möglichkeit einzusteigen.

Mit Schwung zu mehr Wohlbefinden

Durch die schwungvolle Armbewegung beansprucht man neben der Beinmuskulatur auch den gesamten Muskelapparat im Oberkörper. Schulter- und Brustmuskeln werden gestrafft, die Arme gestärkt und gleichzeitig können sich Muskelverspannungen im Nacken und der Schulterregion lösen, die richtige Technik vorausgesetzt.

Die Technik

Arme und Beine bewegen sich bei jedem Schritt kreuzkoordiniert, das bedeutet:

Beim ersten Schritt sind das linke Bein und der rechte Arm vorne, beim nächsten Schritt das rechte Bein und der linke Arm. Der Oberkörper ist dabei leicht nach vorne gebeugt. Kurz bevor der Stock auf den Boden aufgesetzt wird, ist der Griff mit den Fingern fest umschlossen. Während des Abstoßvorganges öffnen sich die Finger wieder und der Druck verlagert sich auf die spezielle Handschlaufe. Der Vorgang wiederholt sich immer wieder. Bei Unsicherheiten kann in einem Kurs oder mit einem Personal-Trainer die Technik gut erlernt werden.

Die Ausrüstung

Nordic-Walking-Stöcke bestehen aus Carbon oder Aluminium, wobei Carbon-Stöcke leichter, aber auch teurer sind. Die Stöcke sind – im Gegensatz zu Wanderstöcken – mit einer speziellen Handschlaufe ausgestattet, um die Kraftübertragung vom Arm auf den Stock zu verbessern. Durch diese Handschlaufe wird die Nordic-Walking-Gehtechnik erst möglich. Gummi-Puffer an den Stockspitzen geben außerdem Dämpfung auf harten Untergründen und vermeiden lautes „Klacken“.

Zum Errechnen der richtigen Stocklänge dient die Faustregel: Körpergröße (in cm) x 0.66. Als Schuhe sind Sport- oder Laufschuhe mit einer stabilen, federnden Sohle geeignet. Eine funktionelle, schweißabsorbierende Sportkleidung (Zwiebelprinzip, und der jeweiligen Witterung angepasst) ist eine gute Wahl.

Das Wichtigste ist und bleibt – eine regelmäßige Bewegung.
In diesem Sinne – hinaus in die Natur!