

## *Nordic Walking – Dauerbrenner für Frischluftfans*

*Nicole Kons*

### Entstehungsgeschichte

Nordic Walking wurde in Finnland als Bewegungskonzept für die schneefreien Sommermonate zunächst für die Spitzenathleten aus den Bereichen Skilanglauf, Biathlon und der Nordischen Kombination entwickelt und entpuppte sich schnell als neue Trendsportart, die einfach zu erlernen ist, die fast überall und bei jedem Wetter ausgeführt werden kann und die für (fast) jeden geeignet ist- unabhängig von Alter, Geschlecht, Gewicht und Fitness- Zustand:

- Anfänger
- Wiedereinsteiger
- Übergewichtige
- Personen mit Gelenkschäden
- Personen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Rehapatienten
- Leistungssportler (Nordic Walking als Ausgleichssportart)



### Gesundheits- und Trainingseffekte

Durch den Einsatz spezieller Stöcke ist Nordic Walking als ein sanftes und schonendes, aber dennoch **effektives Ganzkörpertraining** zu bezeichnen.

- Es trainiert das gesamte Herz-Kreislauf-System und führt somit zu einer Verbesserung der allgemeinen aeroben Ausdauer, aber auch der Kraft, Beweglichkeit und Koordination.
- **90 % der Muskulatur** werden gleichzeitig trainiert, insbesondere die Schulter-, Rücken-, Bauch-, Arm- und Beinmuskulatur.
- Die gesunde aufrechte Körperhaltung wird besonders durch die Mobilisation, Kräftigung und Dehnung der Rumpf-, Schulter- und Nackenmuskulatur gefördert.
- Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich können sich lösen, Stress kann abgebaut und das Immunsystem gestärkt werden.
- Durch den aktiven Einsatz der Atemhilfsmuskulatur wird die Sauerstoffversorgung des gesamten Organismus gesteigert.

Nordic Walking ist um **40- 50 % effektiver** als herkömmliches Walking, der Energieverbrauch liegt um 20- 50 % höher (bis zu 400 kcal/ pro Stunde können verbrannt werden) und eignet sich hervorragend zur Gewichtsreduktion. Im Vergleich zum Joggen gibt es 30 % weniger Belastung auf den Bewegungsapparat.

Richtig angewendet ist eine körperliche Überlastung ausgeschlossen.

### Die Ausrüstung/ Stöcke

Zur Nordic Walking Ausrüstung gehören eine sportliche Garderobe, möglichst Funktionsbekleidung, Walking-, Lauf- oder Leichtwanderschuhe, evtl. Handschuhe (für einen besseren Griff), evtl. eine Pulsuhr (zur Herzfrequenzmessung) und die richtigen Stöcke (Poles).

Diese können aus Glas- oder Kohlefaser, Fieberglas, Aluminium, Komposit oder Carbon bestehen. Je höher der Carbon- Anteil ist, desto leichter, stabiler, widerstandsfähiger, haltbarer und vibrationsärmer ist der Stock, der mit einem ergonomisch geformten Griff (aus Kunststoff oder Kork) und einem speziellen Handschlaufensystem ausgestattet ist. Dieses absorbiert belastende Schwingungen auf die Handgelenke, Ellbogen und Schultern und garantiert eine optimale Anpassung an die Hand. Die Stockspitze ist abgewinkelt und kann mit einem Gummiaufsatz (Pad) versehen werden, der für fast alle Untergründe geeignet ist.

Zu unterscheiden sind Stöcke mit fester Länge, die eine bessere Funktionalität aufweisen, von Teleskop-Stöcken, die sich in der Länge verstellen lassen und praktischer auf Reisen sind.

### Die richtige Stocklänge

Entscheidend bei der Wahl der richtigen Stocklänge ist vor allem die Körpergröße, aber auch weitere Faktoren wie die Arm- und Beinlänge, die Kondition, die Beherrschung der Technik, das Gehtempo oder die Beschaffenheit des Geländes können eine Rolle spielen. Die **optimale Stocklänge** sollte **70 % der Körpergröße** betragen. Die Faustformel lautet: **Körpergröße in cm x 0,7**

Beispiel: Bei einer Körpergröße von 170 cm wird eine Stocklänge von 120 cm empfohlen. Greift man den Stock fest am Griff und legt den Ellbogen dabei an den Körper an, so sollte der **Oberarm mit dem Unterarm einen 90° Winkel** bilden.

Die Stöcke werden in Abstufungen von 5 cm (100 cm- 140 cm) im Sportfachhandel angeboten.

### Die richtige Technik

Die Bewegungsausführung des Nordic Walking gleicht der des Skilanglaufs. Der physiologische, diagonale Bewegungsablauf beim Walken wird durch den bewussten Stockeinsatz unterstützt. **Der rechte Stock hat dann Bodenberührung, wenn die linke Ferse aufsetzt und umgekehrt.** Die Schultern sollten locker und entspannt sein, der Oberkörper und die Hüften harmonisch schwingen und die Füße gerade nach vorne zeigen. **Die Stöcke werden mit fast gestreckten Armen nah am Körper geführt und setzen jeweils mit der Spitze unter dem Körperschwerpunkt auf.** Die Hände sind dabei leicht, bei der Streckung nach hinten ganz geöffnet. Sie greifen nur beim Aufsetzen des Stockes kurz zu. Am Ende der Bewegung wird der Stock zurückgeführt.

Die **Schrittlänge ist raumgreifend** und dadurch länger als beim normalen Gehen. Der Fuß setzt auf der Ferse auf und rollt dann über den Mittelfuß zum großen Zeh ab. So entstehen lange Bodenkontaktzeiten und viel Dynamik in der Bewegung.

### Trainingsregeln

Eine optimale Trainingseinheit lässt sich in fünf Abschnitte einteilen:

- 1. Aufwärmen:** ein kalter Muskel sollte nie belastet und daher mindestens zehn Minuten erwärmt werden: z.B. auf der Stelle laufen mit diagonalem Armschwung, lockeres Laufen im Kreis mit betontem Armschwung oder langsames Loslaufen.
- 2. Kardio Teil I:** Herz- Kreislauf- Training  
Nordic Walking, Dauer 20- 40 Minuten, je nach Fitness- Zustand der Teilnehmer.  
Zur Abwechslung Trainingsvariationen einbauen, siehe unten.
- 3. Krafttraining:** Training der Oberkörper- und Beinmuskulatur, z.B. Abfahrtshocke, Ganzkörperübungen, Liegestütz auf den Stöcken, Ausfallschritt (auch Partnerübungen sind möglich)
- 4. Kardio Teil II:** Herz- Kreislauf- Training wie oben

5. **Cool Down/ Stretching:** sollte immer fester Bestandteil nach jeder Trainingseinheit sein, ebenfalls mindestens zehn Minuten. Die Muskel- Dehnung (insbesondere Oberschenkel, Hüftbeuger, Waden, Schultern, Rücken und Brust) sollte jeweils 20- 30 sek. gleichmäßig gehalten und gesteigert werden.

Die einzelnen Einheiten können je nach Stundenumfang verkürzt oder ausgebaut werden. Zu beachten ist jedoch, dass Belastungen, die unter zehn Minuten dauern, trainingsunwirksam sind.

### Trainingsvariationen/ Übungsformen

Durch einfache Variationen des Bewegungsablaufs, der Intensität oder der Umgebung kann das Training noch abwechslungsreicher gestaltet werden:

- Die Intensität unterschiedlich gestalten: ein kräftigerer Arm- und Oberkörper- und Stockeinsatz erhöht das Tempo und steigert die Effektivität.
- Das Tempo wechseln: Intervalltraining
- Die Intensität steigern: niedrige Belastungsstufen bis zum High Impact Workout
- Nordic Walking und Jogging im Wechsel
- Sprungübungen (Jumping) einbauen
- Gleichzeitiger, paralleler statt diagonaler Stockeinsatz
- Schnelle Trippelschritte
- Große, weit ausladende Schritte
- Leicht hügeliges Gelände

Beim Nordic Walking in der Gruppe ist darauf zu achten, dass die langsameren Walker nicht zu weit zurück fallen. Deshalb gehen die Flotteren bei zu großen Abständen von ihrer Führungsposition in umgekehrte Richtung ans Gruppenende zurück und schließen sich dort wieder an.

Um ein optimales Training (jeder Teilnehmer wagt in seinem idealen Pulsbereich) zu gewährleisten, können die schnelleren Geher zu einer zuvor festgelegten Zwischenstation vorgehen und dort Zusatzaufgaben erledigen (Zusatzrunden, kurzes Stretching), bis auch die langsameren Walker wieder aufgeschlossen haben.

Der Kursleiter pendelt immer zwischen der "Führungsspitze" und dem Schluss der Gruppe hin und her und beobachtet die einzelnen Teilnehmer und gibt ihnen ggf. Tipps und Korrekturen zur Haltung und Technik, erkundigt sich nach ihrem Pulswert, dem subjektiven Befinden und motiviert sie, falls es einmal nicht so gut klappt.



## Die Trainingsbelastung

Die Belastung (Belastungsdauer und -intensität) wird nicht nur von den körperlichen Faktoren (Herz-Kreislauf-System), bestimmt, sondern auch von den psychologischen (Emotionen, Stress), den Umweltfaktoren (Hitze, Kälte) und besonders den **individuellen Voraussetzungen** (Alter, Geschlecht, persönlichen Neigungen, sportlichen Vorerfahrungen, Trainingszustand und Trainingsziel).

## Objektives Belastungskriterium: der Puls

- Die Beurteilung der Puls- bzw. Herzfrequenz stellt die einzig objektive Belastungskontrolle (neben EKG oder Laktatmessung) dar.
- Die Herzfrequenz dient einerseits als Beurteilungskriterium der Intensität der Kreislaufbelastung und des Stoffwechsels, andererseits als Kontrollgröße für den oberen Grenzwert, der nicht überschritten werden sollte.
- **In Ruhe** liegt die Herzfrequenz bei 60- 80 Schlägen. Bei ausdauertrainierten Personen kann sie bis auf 40 Schläge/ min. absinken.
- Ein erhöhter Ruhepuls kann bereits Rückschlüsse auf mögliche Krankheitsbilder wie zu hoher Blutdruck oder Diabetes ermöglichen.
- Der **optimale Trainingspuls** orientiert sich an der aerob-anaerobe Schwelle und liegt bei einem Untrainierten bei etwa 60- 75 % der maximalen Leistungsfähigkeit. Die Pulschlagzahl errechnet sich aus 180 minus Lebensalter (bei Anfängern zwischen 120- 130 Schläge/ pro Minute). Zwei Drittel des Trainings sollten in diesem Pulsbereich liegen.
- Die erreichbare **maximale Herzfrequenz** hängt vom Lebensalter ab und errechnet sich aus 220 minus Lebensalter. Die Streubreite wird mit +/- 10 Schlägen angegeben. Eine 60-jährige Teilnehmerin kommt demnach nur noch auf 160 Schläge/ min.
- Die Fettverbrennung setzt nach 20- 40 min. ein, vorher werden vorwiegend die Kohlenhydrate verbrannt.

## Die Vorteile der Pulsmessung beim Nordic Walking

- Die Herzfrequenzmessung kann als Mittel zur **Schulung der Körperwahrnehmung** dienen: über den Kontrollparameter "Herzfrequenz" lernt die Teilnehmerin im Sinne eines Biofeedback ihre individuelle Belastung besser zu beurteilen und dieses **Belastungsempfinden** auch auf den Alltag zu übertragen.
- Das Training kann individueller und effektiver gestaltet werden. Durch die Pulskontrolle bestimmt die Teilnehmerin die **richtige "Dosierung"** selbst.
- Eine schrittweise Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems führt zu einer spürbaren Verbesserung der Leistungsfähigkeit.
- Ziele lassen sich besser setzen und kontrollieren, Leistungen lassen sich besser erreichen, Unter- und Überforderung lässt sich vermeiden.
- Risiken der sportlichen Belastung lassen sich so minimieren.

## Die Atmung

- Über die Atmung wird vermehrt Sauerstoff aufgenommen und die Herzfrequenz gesenkt.
- Beim Nordic Walking muss keine bestimmte Atemtechnik erlernt werden. Die Atmung funktioniert von Natur aus ganz von selbst.
- Folgende Atem-Regeln sollten dennoch beachtet werden:
  - nicht außer Atem sein

- schnelles Gehen ohne zu schnaufen (ein Gespräch mit dem Nachbarn sollte noch möglich sein)
- **"lächeln statt hecheln"**
- eine Pressatmung oder Hyperventilation ist auf jeden Fall zu vermeiden.

### Glücksgefühle beim Nordic Walking

Nach einer halben Stunde Bewegung im aeroben Bereich werden körpereigene Substanzen, Glückshormone wie Serotonin und Endorphine, ausgeschüttet. Diese Stoffe wirken entspannend und regen die Phantasie und Kreativität an. Dieses Gefühl, dass sich nach regelmäßigem Training einstellt, wird auch als "runner's high" bezeichnet.

### Nordic Walking als Natur-Erlebnis

Nordic Walking bedeutet Bewegung in freier Natur, frischer Luft und auf unterschiedlichem Terrain, Nordic Walking ist die Outdoor- Sportart für Frischluftfans: egal in welcher Landschaft sie betrieben wird- in einem Park, im Wald, im Gebirge, auf einem Sportplatz, in einer Sporthalle, am Strand oder auf einem speziellen Nordic Walking-Parcour. Jede Umgebung hat ihre Reize und macht das Training abwechslungs- und erlebnisreich.

### Nordic Walking als Gruppenerlebnis

Die meisten Menschen legen Wert auf Gemeinschaft und Geselligkeit und sind der Meinung dass ein schönes Erlebnis noch besser wird, wenn man es mit anderen teilen kann. Nordic Walking bietet sich hervorragend an, in einer Gruppe durchzuführen und sich dabei noch zu unterhalten.

