

Richtig ausgerüstet, gibt es kein schlechtes Wetter

In Sachen Ausrüstung sollten Sie sich in einem Fachgeschäft beraten lassen. Geeignet sind Nordic-Walking-Stöcke aus einer Fieberglas-Carbon-Mischung oder dem härteren Aluminium, mit Spezialschlaufe, ergonomisch geformten Handgriffen und auswechselbaren Stockspitzen für Waldwege oder Asphalt. Zudem benötigen Sie hochwertige Lauf- oder (Nordic-)Walking-Schuhe mit stabiler Führung und guter Dämpfung (Vorfuß und Ferse). Letztere sind in der Regel stabiler, besser gegen Nässe geschützt und an der Ferse zusätzlich verstärkt. Wenn Sie – wie viele Menschen – mit dem Fuß nach innen knicken, benötigen Sie einen an der Innenseite verstärkten Schuh. Er sollte außerdem auf Körpergewicht und Untergrund abgestimmt sein und nach zwei Jahren ausgetauscht werden.



Die Kosten liegen etwa bei 50–120 €. Druckstellen und kleine Blasen sind anfänglich normal, sollten aber nach mehrmaligem Tragen verschwinden. Grundsätzlich haben Sie die richtige Kleidung, wenn Sie sich damit wohlfühlen. Funktionelle Laufkleidung schützt Sie vor Überhitzung und Auskühlung. Sie sollte atmungsaktiv sein und sich nicht vollsaugen (keine Baumwolle!). Eine wasserabweisende Laufjacke schützt Sie vor Regen und Kälte. Zur Grundausrüstung gehören außerdem eine kurze und lange Laufhose, Laufsocken, Funktionsunterwäsche, T-Shirt und je eine Funktionsmütze für Winter und Sommer. Reflektoren an der Kleidung erhöhen Ihre Sicherheit. Nehmen Sie immer ausreichend Flüssigkeit (Wasser, verdünnte Saftschorle) mit, denn pro halbe Stunde verlieren Sie über das Schwitzen 0,5–1 Liter. Ein Flaschengürtel für Läufer eignet sich gut dazu. Für längere Strecken (> 1 Stunde) sollten Sie auch Banane(n) oder Müsliriegel greifbar haben. Wenn Sie Ihre Leistung genauer kontrollieren möchten, bieten sich ein Schrittzähler sowie eine Pulsuhr aus dem Sportgeschäft an.



Trainieren, aber richtig!

Für Einsteiger wie Ambitionierte, Ältere und Jüngere gilt: Passen Sie das Training in seiner Häufigkeit, Intensität und Dauer immer der Leistungsfähigkeit Ihres Körpers an. Sie sollten sich dabei immer noch wohlfühlen, also bei Atem sein, sich unterhalten können und natürlich im schmerzfreien Bereich trainieren. Wenn gar Herzklopfen, Atemlosigkeit, Schwindel, Schmerzen, starke Schweißausbrüche oder Unwohlsein auftreten, sollten Sie mindestens 15 Minuten pausieren und dann deutlich langsamer anknüpfen. Wenn Sie über 35 Jahre alt sind, lassen Sie vor dem ersten Training sowie jährlich einen Gesundheitscheck durchführen. Beginnen Sie mit leichten Trainingseinheiten – z. B. 2–3 Mal pro Woche 15–30 Minuten moderates Tempo ohne Steigung, bei Bedarf mit kleinen Pausen. Steigern Sie das

Training dann über etwa 12 Wochen, bis Sie schließlich mindestens bei drei Trainingseinheiten pro Woche über 45 Minuten am Stück – auch in schwierigem Gelände – angekommen sind. Am gesündesten und wirksamsten trainieren Sie mit 75 % (nicht über 85 %!) Ihrer maximalen Leistung. Dies entspricht etwa einem Puls von 180 minus Lebensalter, also 150/Min. mit 30 und ca. 120 mit 60 Jahren – leicht zu messen mit einer Pulsuhr mit dazugehörigem Brustgurt (z. B. von Sigma oder Casio). Wenn Sie das Training ungeachtet des Wetters und der Jahreszeit regelmäßig durchführen, werden Sie sich bald spürbar gesünder und wohler fühlen. Tipp: Eine gute Ergänzung für schlechtes Wetter bietet der Crosstrainer, ein Ganzkörper-Fitnessgerät, über das nahezu alle Fitnessstudios verfügen.

Gut für
Dich!



Ratgeber



Nordic Walking



Fitness, schlank sein, wohlfühlen



Mehrere Millionen Menschen haben sich allein in Deutschland mittlerweile dem 1997 begründeten Nordic Walking angeschlossen – mit gutem Grund: Denn Muskeln, Gelenke, Herz und Blutgefäße werden bei dieser Ganzkörpersportart gleichzeitig geschont und optimal trainiert.

Warum Nordic Walking dem Körper so gut tut

Nie in der Evolution bewegte sich der Mensch so wenig wie heute – und dies bei kalorienreicher Ernährung, die für tägliche Höchstleistungen ausreichen würde. Zu den Folgen zählen Übergewicht, Herz-

Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Depression, Diabetes, Osteoporose und sogar Geburtskomplikationen. Wer sich jedoch regelmäßig bewegt, kann wirksam gegensteuern, lebt besser und länger. Dies gilt übrigens

für jedes Alter und jede Verfassung: Selbst bei Stoffwechsell-, Herz- oder Kreislaufkrankheiten, Schmerzen/Rheuma, Übergewicht oder Arthrose gilt die Devise: Bewegung im angenehmen Bereich, zwanglos, aber so häufig wie möglich. Besonders schonend und heilsam wirken hierbei die Ganzkörpersportarten, welche nicht nur die Beine, sondern auch Rumpf, Nacken und Arme trainieren und ohne Stoßbelastungen auskommen – allen voran Nordic Walking. So bleiben Sie bis ins hohe Alter bei Kräften und beweglich, leiden seltener unter Schmerzen, Depressionen und Infekten, regulieren ihr Körpergewicht, schützen und trainieren ihre Blutgefäße. Summa summarum steigt die Lebensqualität durch die Bewegung und den

regelmäßigen Aufenthalt im Freien erheblich – denn der Körper „belohnt“ nicht zuletzt jede Trainingseinheit mit Dopamin und Endorphinen, körpereigenen „Glückshormonen“. Ein weiterer Vorteil: Nordic Walking ist zu jeder Jahreszeit, bei jedem Wetter und für fast alle Menschen möglich – ob auf Asphalt, im Park, auf Waldwegen oder am Strand.



500 Kilokalorien in einer Stunde

Nordic Walking bringt Energiestoffwechsel, Blutfluss und Herzaktivität auf Touren und wirkt damit den wichtigsten Zivilisationskrankheiten (Herz-Kreislauf, Diabetes, Übergewicht) entgegen. Was allgemein klingt, kann im konkreten Fall einen Tumor, Schlaganfall oder Herzinfarkt verhindern. Zucker und Fett werden schlichtweg verbrannt – und

hierdurch Blutfett- und Blutzuckerwerte messbar gesenkt. Auch als Schlankmacher hat sich die Ausdauersportart hervorragend bewährt, denn pro Stunde wird die beachtliche Summe von rund 500 Kilokalorien verbraucht – dies entspricht 56 Gramm Körperfett! Pro Woche können Sie allein damit problemlos 200 Gramm abnehmen.

Balsam für Gelenke, Knochen und Seele

Ein großer Pluspunkt liegt in der Schonung der Gelenke. Denn bei jedem Sprung – wie er millionenfach beim Lauf- oder Ballsport vorkommt – müssen Hüft-, Knie- und Sprunggelenke Belastungen von mehreren Hundert Kilogramm aushalten, und die Wirbelsäule wird in ihrer S-Form gestaucht. Durch den fließenden Nordic-Walking-Schritt in Verbindung mit dem Stockeinsatz werden die Stöße besser abgefedert und gleichmäßiger verteilt. 90 % aller Körpermuskeln werden dabei ohne Überlastung beansprucht und trainiert: Beine, Po, Schultern, Brust, Arme und Rücken. Dies verbessert die Körperhaltung und damit haltungsbedingte Nacken- und Rückenschmerzen wesentlich. Die Ganzkörperbewegung reguliert durch

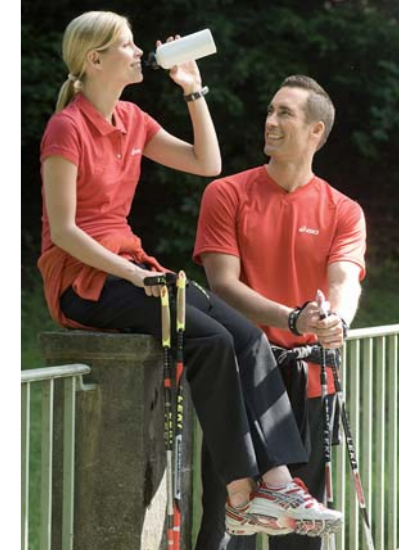
moderaten Zug und Druck am Knochen das Gleichgewicht von Knochenauf- und -abbau. Nordic Walking zählt damit auch zu den besten Therapien gegen Osteoporose. Das Skelettsystem wird stabiler, der Knorpel widerstandsfähiger. In der Folge treten wesentlich weniger Schäden an Bandscheiben, Gelenken, Sehnen, Muskeln und Knochen auf. Mit der zunehmenden körperlichen Fitness und Bewegung an frischer Luft verbessert sich das allgemeine Wohlbefinden. Durch die intensive Bewegung treten Sie in den Dialog mit Ihrem Körper und der Natur, der Aufenthalt im Freien bringt Licht und „frischen Wind“ in Ihren Alltag. Das Ergebnis: mehr Ausgleich und Gelassenheit sowie bessere Stressbewältigung in Alltag und Berufsleben.

Technik: Loslegen und wohlfühlen

Die Grundtechnik des Nordic Walking entspricht dem sogenannten Diagonalschritt beim Skilanglauf und ist leicht erlernbar: Wenn sich ein Bein nach vorne bewegt, schwingt der Arm auf der gegenüberliegenden Körperseite mit. Wenn Sie ohne große Überlegung zügig

gehen und die Arme mit hinzunehmen, machen Sie diese Bewegung automatisch. Als Einsteiger sollten Sie dennoch die Technik in einem Nordic Walking-Kurs (Sportverein, BKK) erlernen. Denn wer die Bewegung aufgrund von anfänglichen Fehlern falsch

erlernt, findet keinen Rhythmus, hat möglicherweise sogar Schmerzen und verliert bald die Freude daran. Wenn Sie Nordic Walking zum ersten Mal ausprobieren, schwingen Sie die Stöcke einfach mit der Armbewegung mit. Beim Aufsetzen des Stocks schließen Sie die Faust fest, bis sie den Körper erreicht, während Sie in der Streckbewegung des Arms hinter dem Körper den Stock mit geöffneter Hand halten. Auch im Schwung nach vorne ist der Griff gelockert und die Hand leicht geöffnet. Wie beim Walking erfolgt der Fußesatz hüftbreit. Nach dem Aufsetzen auf der Ferse rollt der Fuß über den Mittelfuß bis zur großen Zehe ab. Die Schrittlänge ist jedoch größer als beim norma-



len Walken, wodurch eine zyklische, dynamische Bewegung entsteht. Vorrangig sollten Sie sich nach Ihrem Körpergefühl richten, in sich hineinhören und einen stabilen Rhythmus finden. Der Bewegungsablauf verändert sich überdies je nach Geschwindigkeit und Gelände.

Grundtechnik des Nordic Walking

In der Regel werden Sie intuitiv die richtige Bewegung ausführen. Achten Sie dabei auf den folgenden Ablauf: Die linke Ferse setzt gleichzeitig mit dem rechten Stock auf. Wenn Sie sich darauf mit dem rechten Stock abstoßen und diesen nach hinten schieben, heben Sie das rechte Bein gleichzeitig an und bewegen es zusammen mit dem linken Arm nach vor-

ne. Ihr Körperschwerpunkt befindet sich dabei über Ihrem linken Bein. Nun setzen gleichzeitig die Ferse des gestreckten rechten Beins und der linke Stock auf. Sodann heben Sie wiederum das linke Bein und drücken sich gleichzeitig mit dem linken Stock ab. Nun schwingt Ihr rechter Arm nach vorne, während Ihr linkes Bein beim Abdruck gestreckt bleibt.