

Stöppel Freizeitführer 251

Kristian Bauer

Nordic Walking

**Informationen zu Gesundheit,
Ausrüstung, Technik und Training**

Stöppel FreizeitMedien GmbH

Mandichostraße 18

86504 Merching

Tel. 08233/123-0

STÖPPEL
FreizeitMedien

Gesundheit – warum Gehen am Stock?

Die ersten Mutigen, die sich mit Ihren Stöcken auf die Spazierwege wagten, mussten sich bestaunen lassen wie Außerirdische und regelmäßig spöttische Bemerkungen über sich ergehen lassen. Wir kennen die Witze, die man über die Skifahrer ohne Schnee gemacht hat und haben wohl alle einmal mitgelacht. Das Gehen am Stock hatte zunächst kein positives Image – doch die Argumente waren schon immer stark. Dabei geht es keineswegs nur um gelenkschonende Fortbewegung. Nordic Walking ist ein effektives Ganzkörpertraining, das ganzjährig in der freien Natur möglich ist. Schon mit diesen zwei Haupteigenschaften können viele andere Sportarten nicht mithalten. Nordic Walking wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem und die Atmung aus, stärkt die Muskulatur, unterstützt den Stoffwechsel, hilft beim Abnehmen und fördert das geistige Wohlbefinden:

Herz-Kreislauf-System

Wie andere Ausdauersportarten auch führt Nordic Walking zu einer höheren Herzleistung. Das Herzgewicht und -volumen steigt durch die stärkere Durchblutung. Die ökonomischere Herz-Kreislaufarbeit lässt sich z. B. an einem niedrigeren Ruhepuls ablesen. Wichtigste Folge der sportlichen Belastung: Die Sauerstoffversorgung des gesamten Organismus wird verbessert. In der Krankheitsvorsorge bringt dies zahlreiche Vorteile: Die Gefahr von Gefäßverkalkung und Herzkrankheiten sinkt und Krampfadern sowie Bluthochdruck wird vorgebeugt.

Muskeln, Gelenke, Knochen

Etwa 90 Prozent aller Muskeln werden beim Nordic Walking trainiert – vor allem der Oberkörper wird aufgebaut. Das ist ein großer Unterschied z. B. zum Laufen, das nur die unteren Extremitäten belastet. Gerade die Rücken-, Schulter-, Nacken-, Hals-, und Brustmuskulatur zählen beim modernen Büro- und Sofamenschen aber zu Problem-bereichen. Durch regelmäßiges Training werden Rückenprobleme und Verspannungen gelöst – Voraussetzung ist allerdings die richtige Technik! Durch Nordic Walking werden aber nicht nur die Muskeln sondern auch Knochen und Bänder trainiert. Bei Bändern und Sehnen steigt durch die bessere Durchblutung die Elastizität und damit die Belastbarkeit.

Atmung

Zu den Hauptvorteilen regelmäßigen Trainings gehört die gesteigerte Leistungsfähigkeit der Lunge. Durch die Bewegung beim Stockschwung wird auch die Atemhilfsmuskulatur gestärkt. In der Folge ermöglichen diese Veränderungen eine ökonomischere Atmung. Ein weiterer Vorteil: Die Lunge wird an der frischen Luft von Schmutzpartikeln gereinigt.

Stoffwechsel- und Immunsystem

„Nur die Harten kommen in den Garten“ - sagt der Volksmund und natürlich ist es auch wissenschaftlich erwiesen, dass sich die Bewegung an der frischen Luft auszahlt. Was jeder als Abhärtung kennt, nennt der Mediziner Stärkung des Immunsystems. Natürlich, man darf auch bei Regen und Schnee noch das schützende Dach verlassen! Mitverantwortlich für die Verbesserung der Infekt-Abwehr ist u. a. die Zunahme von Lymphozyten im Blut. Durch die sportliche Betätigung werden außerdem der Stoffwechsel aktiviert sowie erhöhte Blutfettwerte und Blutzuckerwerte gesenkt.

Psyche

In einem gesunden Körper steckt auch ein gesunder Geist - auch in dieser Volksweisheit steckt ein wahrer Kern. So führt Sport nachweislich zur Bildung neuer Nervenzellen. Aber noch wichtiger: Wer sich sportlich betätigt, steigert sein Selbstwertgefühl und verbessert seine Körperwahrnehmung. Abbau von Sorgen und Aggressionen, entspannte Erschöpfung und freie Gedanken - jeder kennt die reinigende Wirkung sportlicher Erfüllung.

Gewichtsmanagement

Der Schlankmachermarkt ist ein Geschäftszweig, der wohl niemals eine Krise erleben wird. Dubiose Schlankheitspillen und Wunderdiäten versprechen überschüssige Pfunde in kürzester Zeit wegzuzaubern. Die Erfahrungen mit diesen zweifelhaften Methoden sind meist niederschmetternd. Es ist im Übrigen sogar kontraproduktiv, zu schnell abzunehmen. Denn es soll ja nur Fett abgebaut werden und nicht die Muskulatur, wie es teilweise bei schnellen Diäten passiert. Da Muskeln die Fette und einen Großteil der Kalorien verbrennen, ist die Gewichtsreduktion dann nur von kurzer Dauer. Regelmäßige sportliche Betätigung ist zweifelsohne die natürlichste Möglichkeit sein Gewicht zu optimieren. Nordic Walking ist eine sportliche Me-

thode zur Gewichtsreduktion, die viele Vorteile vereint. Die sanfte, gelenkschonende Sportart eignet sich besonders für Übergewichtige und Menschen, die schon lange keinen Sport mehr gemacht haben.

Nordic Walking hat sich den Ruf eines wahren „Königs der Fettverbrenner“ erworben. Besonders beeindruckt der statistische Vergleich mit dem Walking ohne Stöcke: Der Kalorienverbrauch beim Nordic Walking liegt demnach bis zu 30 Prozent höher! Doch Vorsicht: Diese Zahl ist reine Theorie und hängt vor allem von der Intensität des Stockeinsatzes ab. Wer Nordic Walking zum Abnehmen betreibt, sollte lieber mit kleinen Erwartungen und Zielen anfangen und dafür lange durchhalten. Das Gerede von „Fettverbrennung in Butterpäckchengröße“ weckt falsche Vorstellungen und programmiert damit Enttäuschungen vor. Oft wird der Eindruck erweckt, dass nur ein bestimmter Weg zur Gewichtsreduzierung führt. Ich denke wichtiger ist ein Verständnis der Vorgänge im Körper und die Wahl eines eigenen Weges. Wer sich ein knochenhartes Training auferlegt und dann nach einem halben Jahr die Lust verliert, kommt sicher nicht zum Ziel. Wer aber nach seiner Vorstellung ganzjährig, auch bei schlechtem Wetter, seine Stöcke schwingt, wird sicherlich sein Erfolgserlebnis haben. Spaß an der Sache ist ganz entscheidend!

Wer abnehmen will, sollte regelmäßig und lange trainieren. Hin und wieder kann dies auch mit erhöhter Intensität geschehen (mehr dazu im Kapitel Training). Keinesfalls sollte man aber zu hart einsteigen, wenn der Körper auf die neue Belastung noch nicht eingestellt ist.

Die Hauptgründe für zunehmenden Hang zum Übergewicht sind meist Bewegungsarmut und geringe körperliche Belastungen. Doch natürlich ist auch die richtige, gesunde Ernährung entscheidend. Bei diesem komplexen Thema kann jedoch nur auf entsprechende Fachliteratur verwiesen werden.



Ausrüstung

Es hat schon seinen Grund, dass sich die Sportindustrie aktiv um die Förderung der neuen Trendsportart kümmert. Die Liste nötiger oder nützlicher Ausrüstungsgegenstände ist lang. Nicht immer lohnt es sich, dabei nach den Billigangeboten der Discounter zu greifen. Man spart sich zwar ein paar Euro, aber auch die meist wichtige Beratung.

Zwei Stöcke braucht der Mensch

Der Stock gehört natürlich zum wichtigsten Utensil beim Nordic Walking. Zahlreiche Sonderaktionen der großen Discountketten haben zur Verbreitung billiger Stöcke beigetragen, die meist leider völlig untauglich sind. Die Anforderungen an einen Stock sind vielfältig. Von zentraler Bedeutung ist jedoch eine gute, verstellbare Handschleufe, da über sie und nicht über den Griff die Kraftübertragung stattfindet. Viele Nordic Walker sind mit Trekkingstöcken unterwegs. Da bei der Schwungbewegung eine Entspannung der Hand notwendig ist, sind die üblichen Systeme von Wanderstöcken nicht zu gebrauchen. Um es ganz hart zu formulieren: Damit ist kein sinnvolles Nordic Walking möglich!

Weit verbreitet sind auch Teleskopstöcke aus Aluminium, doch deren Nutzen ist höchst zweifelhaft. Der einzige Vorteil liegt im praktischen Transport z. B. im Rucksack. Dafür nimmt man einen alles andere als optimalen Stock in Kauf. Auch die normalen Alustöcke sind nur als preiswerte Möglichkeit zum Anfangen zu sehen.

Der optimale Nordic Walking-Stock ist leicht, hält hohe Belastungen aus und dämpft die Schwingungen. Am besten erfüllt diese Eigenschaft ein Stock, der aus einer Mischung aus Carbon und Glasfaser besteht. Diese Stöcke sind daher eindeutig allen anderen Alternativen vorzuziehen. Der Preis richtet sich dabei nach dem Anteil an Carbon und der Preispolitik der einzelnen Hersteller. Natürlich schmerzt es, zwischen 40 und 100 Euro für ein „einfaches“ Paar Stöcke auszugeben. Schnäppchenjäger finden auf der Auktionsplattform ebay preiswerte Stöcke zum Teil unbekannter Hersteller. Lieber einen billigen Stock aus Carbon-Glasfaser-Gemisch aus dem Internet als einen Teleskop-Alustock vom Discounter! Unbedingt dabei sein sollten aber die „Asphalt Pads“, das ist ein Gummischutz, den man beim Gehen auf Asphalt über die Spitze schiebt.

Bei der Wahl der Größe ist man beim Kauf übers Internet allerdings auf theoretische Rechenspiele angewiesen. In der Vergangenheit empfahl man zur Errechnung der Stockgröße die Formel Körpergröße $\times 0,7$, heute wird meist mit $0,68$ multipliziert. Verkauft werden die Stöcke in 5 cm Abständen also 110/115/120... cm Länge. In der Praxis wird also die errechnete Stockgröße niemals genau erreicht. Empfehlenswert ist die Berechnung mit beiden Werten und dann eine Entscheidung für den Mittelwert. Grundsätzlich gilt: Anfänger sollten lieber einen leicht kürzeren als längeren Stock nehmen. Es ist deutlich schwerer die Technik mit einem Stock zu lernen, der zu lang ist! Nur wer die Technik beherrscht und den Trainingseffekt steigern will, wählt einen längeren Stock. Wer seine Stöcke im Sportfachhandel kauft, braucht keine komplizierten Rechnungen anstellen. Beim Anprobieren merkt man schnell, ob der Stock passt. Im Normalfall sollte zwischen dem angewinkelten Ellenbogen und dem Oberarm ein 90-Grad-Winkel sein. Der Einkauf im Sportgeschäft hat noch einen Vorteil: Sie können die unterschiedlichen Handschlaufensysteme testen.

Übersichtstabelle Stockgröße/Körpergröße

105	153–158 cm
110	159–165 cm
115	166–172 cm
120	173–180 cm
125	181–187 cm
130	188–194 cm

Raus mit dem Dampf

Die Skandinavier scheinen ein Händchen für Sportinnovationen zu haben. War es doch der Norweger Odd Roar Lofterød, der 1964 die Kunstfaser in die Sportwelt einführte. Die damit ausgestattete norwegische Nationalmannschaft gewann bei der Olympiade zahlreiche Goldmedaillen und verhalf seiner Firma „Odlo“ damit zum Durchbruch. Heute ist die Kunstfaser aus dem Sport nicht mehr wegzudenken und selbstverständlich gilt auch für Nordic Walking: Baum-

wolle ist out. Überall wo Schweiß produziert wird, empfiehlt es sich, auf Funktionskleidung zu setzen. Sie leitet den Schweiß an die nächste Schicht oder die Außenluft weiter, während Baumwolle sie speichert. In den letzten Jahren wurden die Sportbekleidungsstücke zu Hightechprodukten, die optimale Funktion bei geringstem Gewicht bieten. Funktionsbekleidung trägt sich nicht nur angenehmer, sondern erlaubt auch eine höhere Unabhängigkeit vom Wetter. Regen, Sturm und Schnee sind heutzutage wahrlich keine Ausrede für Dauersitzungen auf dem Fernsehsessel!

Grundlage aller Kleidungssysteme ist dabei das Zwiebelprinzip. Das bedeutet je nach Wetter wird eine Schicht ergänzt oder entfernt. Alle Schichten müssen dabei jedoch Funktionskleidungsstücke sein. Ein Baumwollshirt unter der atmungsaktiven Regenkleidung macht wenig Sinn! Unverzichtbar ist auf jeden Fall eine Kopfbedeckung: Die normale Baseballkappe ist nicht nur ein perfekter Sonnenschutz sondern im Fall des Falles auch ein effektiver Regenschutz.

Schuhe gut, alles gut?

Wer neue Schuhe kauft, hat die Qual der Wahl. Grundsätzlich geeignet sind Nordic Walking Schuhe, leichte Trekkingschuhe oder Laufschuhe. Vor dem Kauf sollte man sich überlegen, ob man mehr auf Asphalt oder unbefestigten Wegen läuft und wie wichtig die Wasser abweisende Funktion des Schuhs ist. Ein Sportschuh muss führen, stabilisieren und dämpfen. Letzteres wird häufig als zentrales Argument für den Kauf eines Schuhs verwendet. Kritiker entgegnen, dass die Stabilisierung des Fußes viel wichtiger ist. Wer viel auf den Beinen ist, sollte sich also gut beraten lassen und die Schuhe im Fachhandel erwerben. Ein guter Verkäufer erkennt auch ob man orthopädische Einlegesohlen verwenden muss. Übrigens sollte man zum Sportschuhkauf am besten nachmittags oder abends gehen, da im Laufe des Tages die Füße anschwellen.

Darf's sonst noch was sein?

Als nützliches Zubehör gilt natürlich ein Pulsmesser. Besonders wer Herz- oder Kreislaufprobleme hat, sollte sich einen Herzfrequenzmesser zulegen. Die Preisspanne zwischen Billigmodellen aus dem Discounter und Markenprodukten aus dem Sportfachhandel ist enorm. Die zentrale Grundfunktion, also die Pulsmessung, erlauben auch die billigsten Modelle. Die teureren Modelle ermöglichen auch

die Übertragung in den Computer zur Trainingsoptimierung. Zur Pulsermittlung legt man einen Brustgurt um, der die gemessenen Werte an eine am Handgelenk angebrachte Uhr meldet. Das funktioniert meist reibungsloser als bei den Modellen ohne Brustgurt.

Wer länger auf Tour geht, wird schnell Durst bekommen. Nicht nur deshalb ist ein Trinkgürtel sehr nützlich. In größeren Gürteln lässt sich auch dieser Führer verstauen und das ist natürlich hilfreich. Man sollte beim Kauf darauf achten, dass der Gurt eng anliegt und beim Nordic Walken nicht rumschaukelt. Größere Alternative ist ein kleiner Rucksack, der je nach Walking-Geschwindigkeit aber schnell stört. Wer viel unterwegs ist, kann über den Kauf von Handschuhen nachdenken, die Blasenbildung vermeiden. Fahrradhandschuhe eignen sich meist nicht, da der Schutz am Daumen zu kurz ist.

Wer nach all diesen Aufzählungen das traurige Schluchzen seines Geldbeutels vernimmt, sei beruhigt: Zum Start braucht man zunächst nur die Stöcke. Alles andere sind Dinge, die sicherlich Sinn machen, aber bei knapper Kassenlage natürlich nicht sein müssen.

Technik

Die ersten Schritte

Keine Angst - Nordic Walking ist keine Geheimwissenschaft! Die Technik ist zwar nicht schwer, doch Anfänger sollten sich nicht unter Druck setzen. Für die ersten Schritte empfiehlt sich eine sehr ruhige Strecke. Lang muss sie nicht sein, aber eben unbeschwerte Gehversuche ohne kreuzende Fahrräder und bellende Hunde ermöglichen. In der Gruppe sollte man besonders am Anfang die Verletzungsgefahr durch die Stockspitzen nicht unterschätzen. Da die Stöcke am Handgelenk festgeschnallt sind, führt manche normale Bewegung zum direkten Angriff auf die Umgebung. Man wird dann schnell feststellen, dass die Spitzen ihren Namen nicht ohne Grund tragen!

Schmeißen Sie die Stöcke weg!

Wenn Sie gleich versuchen die Idealtechnik einzusetzen, werden Sie wahrscheinlich ziemlich wenig erreichen. Der Erfolg versprechendste Weg ist daher ein ganz anderer: Schmeißen Sie die Stöcke weg - zumindest in Ihrem Kopf. Vergessen Sie die beiden „Anhängsel“, lassen Sie die Arme hängen und gehen Sie einfach drauf los. Wenn das gut funktioniert, können Sie jetzt die Arme ein bisschen mitschwingen lassen. Erst leicht und dann etwas stärker - wer das beherrscht, ist auf dem besten Weg. Im Übrigen ist dies eine Übung, die man regelmäßig wiederholen sollte, und die auch weiterhilft, wenn man aus dem Takt kommt.

Arme geradeaus

Zum Erlernen der Technik ist es besser zunächst mit leicht gestreckten Armen zu laufen. Dadurch wird einem auch klar, dass der Stock



Deutlich sichtbar ist der durchgestreckte Arm. So lässt sich die Technik am einfachsten lernen.

nicht senkrecht vor dem Körper platziert wird, sondern schräg daneben aufgesetzt wird. So fällt es leichter die Schwungbewegung zu erlernen. Wer diese Technik beherrscht, kann dann auch eine Beugung des Armes einsetzen.

Links, zwei, drei vier ...

Das Bewegungsmuster beim Nordic Walking nennt sich Kreuzgang und klingt zunächst sehr einfach. Linker Arm und rechtes Bein bewegen sich parallel, gleiches gilt natürlich auch für das zweite „Pärchen“. Der linke Fuß setzt also vorne auf, ebenso befindet sich der rechte Arm vorne. Dann vollziehen beide die Bewegung nach hinten.

Tag der offenen Hand

Die Besonderheit beim Nordic Walking: Am Ende jeder Schwingbewegung, wenn die Hand sich ungefähr auf Hüfthöhe befindet, sollte man die Hand leicht öffnen. Dieses Spannen und Entspannen der Arm- und Schultermuskulatur fördert die Durchblutung und wirkt sich damit auf den gesamten Oberkörper aus. Bei fest umklammertem Griff wird ein langes Schwingen verhindert.

Es ist noch kein Meister vom Stock gefallen

Was sich so leicht anhört, ist in der Praxis gewöhnungsbedürftig. Vielleicht beruhigt es Sie: Gerade muskulöse, durchtrainierte Ausdauersportler haben mit solchen Koordinationsvorgängen oft Probleme. Um das saubere Aufsetzen der Stockspitze zu trainieren, sollte man als Anfänger zunächst ohne den Gummischutz auf Asphalt laufen. Auch akustisch kann man so leichter eine saubere von einer unsauberen Stockplatzierung unterscheiden. Lassen Sie sich Zeit und setzen Sie sich nicht unter Druck.

Vor allem walken Sie auf keinen Fall zu schnell! Kalorienverbrauch und Trainingseffekt werden beim Nordic Walking nicht in erster Linie über die Geschwindigkeit gesteuert. Entscheidend sind die Intensität des Stockeinsatzes und der Bewegungsumfang! Anfänger sollten kurze Schwünge machen und die Hände locker geöffnet halten. Fortgeschrittene, die sich bewusst anstrengen wollen, vergrößern den Bewegungsumfang der Arme und Beine und erhöhen den Druck auf den Stock. Das führt zu deutlich höherem Energieverbrauch und Trainingseffekt! Natürlich kann man zwischen beiden Varianten immer wechseln. Be-

sonders wer auf langen Strecken unterwegs ist, wird die ökonomische Variante wählen, also eher weniger Druck auf die Stöcke ausüben.

Nordische Softies

Der DSV hat einen interessanten Ansatz zur Differenzierung der Intensität und des Bewegungsumfangs. So unterscheidet das Ausbildungskonzept die Techniken Soft, Fitness und Sport.

Soft-Technik

Die Soft-Technik ist die ideale Einstiegstechnik. Wer das Gehen mit Stöcken erlernen will, nutzt diese Technik. Die Arme bleiben dabei immer locker gestreckt, der Körper ist aufrecht, die Hände schwingen mindestens bis zur Hüfte und die Hände umklammern den Stock nur ganz locker.

Dies ist die kraftsparendste Technik, die besonders von Einsteigern und auf langen Strecken verwendet werden sollte. Die Herz- und Kreislaufbelastungen sind bei dieser Technik niedrig. Sowohl der Trainingseffekt, als auch die gesundheitlichen Einflüsse sind aber gering.

Fitness-Technik

Die übliche Nordic Walking-Idealtechnik für Fortgeschrittene wird mit der Fitness-Technik umschrieben. Das bedeutet ein großer Bewegungsumfang, die Arme schwingen an der Hüfte vorbei, die Hände schließen vorne und öffnen sich hinten.

Diese Technik ist ideal um die gesundheitlichen Vorteile des Nordic Walkings voll auszuschöpfen und wird daher das langfristige Ziel der meisten Sportler sein.

Sport-Technik

Das ist die richtige Trainingsmethode für Hochleistungssportler und ambitionierte Freizeitsportler. Die Grundtechnik ist ähnlich wie bei der Fitness-Technik. Sowohl die Intensität des Stockeinsatzes als auch der Bewegungsumfang sind groß. Zusätzlich werden gezielte Übungen wie Doppelstockgang bergauf, Skigang bergauf oder Schrittsprünge in das Training integriert.

Mit dieser Methode ist ein gezieltes Training möglich, das vor allem als Vorbereitung auf den Wintersport ideal ist.



⑩ Der linke Arm ist bis hinter den Körper durchgeschwungen. Die linke Hand ist jetzt entspannt oder sogar etwas geöffnet. Das linke Bein ist ganz durchgestreckt, das rechte Bein ist auf die Abrollbewegung vorbereitet. Der rechte Arm ist leicht angewinkelt, die Spitze wird sauber platziert.



⑪ Der linke Arm vollzieht jetzt eine Schwungbewegung nach vorne und nimmt dabei den Stock mit. Parallel dazu bewegt sich auch das rechte Bein nach vorne. Das Körpergewicht liegt jetzt auf dem linken Bein und dem rechten Arm. Die rechte Hand ist geschlossen und übt über die Handschlaufe Druck auf den Stock aus.



❶ Der rechte Arm befindet sich nah am Körper und wird mit Druck nach hinten geschoben. Die Hauptarbeit liegt hier bei den Schultern. Der linke Arm hat seine Schwingung nach vorne vollendet. Der linke Stock wird jetzt leicht schräg unter dem Körperschwerpunkt eingesetzt.



❷ Der rechte Stock ist bis hinter die Hüfte durchgeschwungen. Das Körpergewicht wird in dieser Phase vom linken Arm und rechten Bein getragen. Es findet eine Rotation der Schulter gegen die Hüftachse statt. Der rechte Arm schwingt wieder nach vorne.

Für den Freizeitsportler sind vor allem die Techniken Soft und Fitness relevant. Natürlich ist eine exakte Unterscheidung zwischen den beiden Techniken nicht möglich. Die Skizzierung der Idealformen ermöglicht aber, eine persönliche Entwicklung nachzuvollziehen. Jeder sollte mit der Soft-Technik beginnen und sich klar machen, dass diese Technik zur Fitness-Technik ausgebaut werden kann.

Ein Tipp für Hobbyfilmer: Mit einer gewöhnlichen Videokamera können Sie eine perfekte Analyse Ihrer Bewegungsabläufe durchführen. Walken Sie einfach mehrmals an einer fest installierten Kamera vorbei und nehmen Sie dann am Fernseher Ihren Bewegungsablauf unter die Lupe.

Zurück auf Start!

Die Liste gebräuchlicher Fehler beim Nordic Walking ist lang. Da man aus Fehlern bekanntlich am besten lernt, hier die gängigsten Beispiele:

Die Stockträger

Das sind fleißige Zeitgenossen, die Ihre Stöcke immer vor sich hertragen. Das bringt Muskeln, ist aber nicht im Sinne des Erfinders. Ein entspannter Schwungvorgang findet nicht statt. Dadurch wird die optimale Durchblutung verhindert und möglicherweise entstehen sogar Verspannungen.

Die Spaziergänger

Gehen in einem sehr langsamen Tempo dahin und begleiten ihren Spaziergang nach Belieben mit einem Stockeinsatz. Das ist sicherlich gesund, die vielen Vorteile des Nordic Walkings werden so aber nicht genutzt. Besonders der Energieverbrauch ist natürlich deutlich niedriger.

Die Bodenschoner

Bei dieser Gruppe scheint der Respekt vor der Stockspitze groß zu sein. Der Druck auf den Stock ist zu gering, die körperliche Belastung und damit der Trainingseffekt auch. Wer seine Stöcke liebt, der schiebt!

Die Kurzschwinger

Sie bemühen sich redlich, haben aber Angst ihre Arme hinter sich zu lassen. Sie brechen daher den Schwung zu früh ab. Das ist nicht wirklich schlimm, aber eben nicht die ideale Bewegungsform.

Training

Ab zum Körper-TÜV

Der Besuch beim Arzt wird von Fachleuten vor Trainingsbeginn immer empfohlen. Dabei sollte der körperliche Zustand im Hinblick auf die speziellen Belastungen bei Nordic Walking geprüft werden. Grundsätzlich eignet sich Nordic Walking gerade auch für Menschen mit gesundheitlichen Problemen. Ihr Arzt wird Ihnen aber sicherlich erklären, worauf Sie bei der sportlichen Betätigung achten müssen.

Nur ruhig Blut

Viele Freizeitsportler glauben, dass Sport richtig weh tun muss. Sie quälen sich deshalb mit hochrotem Kopf 20 Minuten in Rekordtempo durch den Wald und kurieren dann eine Woche ihren Muskelkater aus. Das bringt natürlich nichts.

Mediziner unterscheiden zwischen aerobem und anaerobem Training. Letzteres bedeutet wie im obigen Beispiel, dass eine Sauerstoffunterversorgung des Muskels vorhanden ist. Die Muskulatur wird dadurch sauer. Gut trainierte Sportler können diesen Bereich zur Leistungssteigerung gelegentlich ansteuern. Der Hauptteil des Trainings muss jedoch auch für sie im aeroben Bereich stattfinden.

Der aerobe Bereich ist auf jeden Fall der ideale Bereich für alle, die Gesundheitssport betreiben. Die Erholungszeit ist kurz und die Verbesserung der Ausdauerleistung optimal. Ein nützliches Instrument zur Trainingssteuerung ist ein Herzfrequenzmesser. Damit kann man auch gezielt bestimmte Trainingsbereiche ansteuern. Wichtig ist dazu die Ermittlung der maximalen Herzfrequenz (HF max), am besten im Rahmen einer sportmedizinischen Untersuchung. Es gibt zwar eine theoretische Möglichkeit zur Berechnung, nach dem Lebensalter. Der tatsächliche Maximalpuls kann aber bis zu 15 Schlägen drüber oder drunter liegen. Die Aussagekraft eines solchen Wertes ist daher nicht sehr hoch.

Wer keine Gesundheitsprobleme hat, kann auf den Herzfrequenzmesser verzichten. Denn wer auf seinen Körper hört und Signale

ernst nimmt, vermeidet auch ohne Pulsuhr Überbelastungen. Die Grenze zum anaeroben Bereich zu beobachten ist gar nicht schwer: Im aeroben Bereich kann man sich noch ohne Probleme miteinander unterhalten. Wenn der Atem knapp wird, ist man zu schnell. Gerade Anfänger sollten besonders auf ihre Atmung achten! Seitenstechen ist ein sicheres Indiz, dass man zu schnell unterwegs ist.

Der ideale Fettstoffwechselfuls?

Bei den Empfehlungen zur Fettverbrennung gibt es einige grundlegende Irrtümer. So gibt es den Irrglauben, dass eine zu starke Anstrengung nichts nützt, da nur bei niedrigem Puls die Fettverbrennung optimal funktioniert. Oft wird sogar der Eindruck erweckt, dass es einen bestimmten Fettstoffwechselfuls gibt, der als einziger das effektive Abnehmen ermöglicht. Diese Annahme ist falsch!

Bei jeder körperlichen Anstrengungen werden Fette und Kohlenhydrate verbrannt. Bei geringer Belastung ist der Anteil der verbrannten Fette höher, als der Anteil der Kohlenhydrate. Bei hohem Puls kehrt sich das Verhältnis um. Bei starker Anstrengung werden also überwiegend Kohlenhydrate und prozentual weniger Fette verbraucht.

Entscheidend ist aber, dass der Gesamtkalorienverbrauch ansteigt und damit unterm Strich evtl. mehr Fett verbrannt wird. Es gibt also keinen Zwang zum Training in einem bestimmten Bereich, der die ideale Fettverbrennung ermöglicht. Sie dürfen Ihren eigenen Weg finden. Ob das lieber öfter und länger oder kurz und knackig ist, liegt bei Ihnen.

Aus gesundheitlichen Gründen sollte aber jeder Anfänger mit niedriger Belastung trainieren. Einfach gesagt: lieber bei niedrigem Puls, aber dafür länger! Ausdauertraining ist besonders wichtig, weil dadurch die Zahl und Leistung der „Mitochondrien“ im Muskeln gesteigert wird. Diese Zellkraftwerke verbrennen Fett und Kohlenhydrate und sind daher für den Fettabbau entscheidend.

Wer nach einiger Zeit über eine gute Grundfitness verfügt kann jetzt auch gelegentlich bei höherer Intensität trainieren. Erlaubt ist, was

gefällt! Ebenfalls ergänzt werden kann dies durch zusätzliches Krafttraining, denn mehr Muskelmasse bedeutet einen höheren Grundenergieverbrauch. Ein paar Kraftübungen am Ende einer Nordic Walking-Tour erfüllen diesen Zweck.

Übersehen wird oft auch der sogenannte „Nachbrenneffekt“, was bedeutet, dass ein Großteil der Energie nach dem Training verbrannt wird. Erfolgreich ist nur eine Methode, bei der unterm Strich mehr Fett verbraucht wird, als neu zugeführt wird. Die Herzfrequenz ist also nur zweitrangig. Viel wichtiger sind die richtige Ernährung sowie die Häufigkeit und auch die Dauer der sportlichen Betätigung.

Ohne Schweiß kein Preis

Fachleuten empfehlen ein Training von mindestens 30 Minuten und das drei bis vier Mal wöchentlich. Ich persönlich sehe jedoch auch eine Gefahr in zu großen Zielen, die dann jeden Spaß rauben. Wer erst einmal ein Jahr lang mit seinen Stöcken unterwegs war, wird auf dieses Vergnügen nicht mehr verzichten wollen. Auch hier gilt: Man sollte vor allem langfristig denken und nicht mit zu viel Druck den Spaß vertreiben. Bei vielen Sportlern bewährt haben sich feste Wochentage, an denen immer trainiert wird. Dann darf weder das Fernsehprogramm noch das Wetter als Ausrede herhalten. Mit der richtigen Kleidung geht es fast immer!

Streck lass nach

Am Beginn jeder Nordic Walking-Tour sollten einige Minuten Aufwärmübungen stehen: Arm- und Beinkreisen, Beine ausschütteln oder einfach langsames Gehen. Wer zu Fuß oder mit dem Rad zum Startpunkt kommt, hat die Aufwärmphase bereits hinter sich. Denn auch das ist eine effektive Art, den Körper vorzubereiten. Wichtig ist, dass der Körper sich langsam auf die Belastung einstellen kann und nicht zu einem Kaltstart gezwungen wird. Aufgewärmte Muskulatur ist dehnbarer, Sehnen und Bänder werden elastischer.

Erst nach den Lockerungsübungen können dann langsame Dehnübungen erfolgen. Laut bisheriger Lehrmeinung werden damit Verletzungen beim Sport vermieden. So empfiehlt beispielsweise

an der Körperoberfläche verdunstet. Neben Wasser, Kohlenhydraten und Schleimstoffen enthält der Schweiß auch Elektrolyte, also Mineralstoffe (Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium etc.) und Spurenelemente. Es ist daher wichtig bei erhöhter sportlicher Belastung dem Körper diese Stoffe wieder zuzuführen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt isotonische Getränke und Apfelsaft-schorle. Sie rät jedoch aufgrund des hohen Zuckergehalts von Energy Drinks, Cola und Limonade ab. Alkohol fördert die Ausscheidung von Elektrolyten und kann daher nach dem Sport einen Mangel noch verschärfen.

Touren

Genug der Theorie jetzt wird es Zeit sich in die Praxis zu stürzen. Doch vorneweg ein paar Tipps zu den Angaben die jeder Tour vorangehen:

Zeitangaben

Ein unmögliches Unterfangen ist die allgemein gültige Zeitangabe zu den Touren. Während manche sportlich durch den Wald fegen, zelebrieren andere Nordic Walker die Gemütlichkeit in der Natur. Die angegebenen Zeiten sind daher als Mittelwert zu verstehen. Keineswegs sind in dieser Zeit längere Pausen eingerechnet, die sich bei zahlreichen Touren aber anbieten.

In der Literatur gibt es sehr unterschiedliche Meinungen zur optimalen Nordic Walking-Geschwindigkeit. Der Selbstvermarktungskönig und Laufexperte Ulrich Strunz behauptet, dass unter 6 km/h eigentlich kein echtes Nordic Walking stattfindet. Damit hat er durchaus einen wahren Kern angesprochen. Denn Zeitvorgaben zu Touren, die jeder langsame Spaziergänger übertrifft, erscheinen mir nicht sinnvoll. Man verwässert so leicht die Besonderheit von Nordic Walking. Doch hier einen Mittelweg zu finden ist nicht leicht.

Anhand der Höhenmeter und der Distanzlänge kann man mit etwas Erfahrung bald selbst eine individuelle Zeitschätzung durchführen.

Tourenbewertung

Leichte Touren verlaufen auf unschweren Wegen und erfordern nur eine geringe Kondition. Mittlere Touren verlaufen auch auf schmalen Pfaden oder steilen Wegen und erfordern deshalb Trittsicherheit. Sie setzen auch eine gewisse Ausdauer voraus. Schwierige Touren wenden sich an den trainierten Sportler, der die Technik auch über lange Strecken und im schwierigen Gelände einwandfrei beherrscht.

Höhenangaben

Die Höhendifferenz beschreibt die addierten Höhenmeter, die auf einer Tour zu bewältigen sind. Da es überwiegend Rundtouren sind, müssen diese Höhenmeter sowohl hoch als auch runter überwunden werden. Das kleine Höhenprofil soll Ihnen verdeutlichen, ob die Steigung gleichmässig verteilt ist. Liegt die Summe der Höhenunterschiede unter 30 Metern, wurde der Wert nicht angegeben.