



Bewegungsfreude: Nordic Walking

*Thorsten Janssen, Diplom-Sportlehrer, Prof. Dr. med. Thomas Wendt, Leitender Arzt
Rehabilitationsklinik Wetterau der BfA, Bad Nauheim*

Wenn man sich heutzutage nach draußen in die Natur begibt, begegnet man ihnen immer öfter, jenen Läufern, die sich mit Stöcken fortbewegen und dabei ein erstaunlich hohes Tempo erreichen. Es handelt sich um die sogenannten *Nordic Walker*. *Nordic Walking* liegt voll im Trend. Es vergeht nicht eine Woche, in der nicht irgendeine Zeitschrift oder andere Medien über die Vorzüge dieses neuen Laufsports berichten.

Wie man vom Namen leicht ableiten kann, kommt Nordic Walking aus dem Norden, genauer gesagt aus Finnland, wo es im Jahre 1997 erstmals als eigenständige Fitness-Sportart vorgestellt wurde.

Fast alle können mitmachen

Nordic Walking ist als Breitensport für fast jeden Menschen geeignet: für Trainierte wie für Untrainierte, für Jung und Alt, für Mann und Frau, für Gesunde und für Erkrankte, wenn nicht extremes Übergewicht oder orthopädische Erkrankungen entgegenstehen.

Bei Herzpatienten haben Walking und Nordic Walking sich zu einem zentralen Bestandteil der Sport- und Bewegungstherapie entwickelt.

Schon das einfache Walking (schnelles Gehen mit Armeinsatz) stellt eine höchst gelenkschonende und gesunde Fortbewegungsart dar. Sie wird vom Nordic Walking noch übertroffen. Denn durch den *Vierfüßlergang* sowie den Einsatz der speziell entwickelten Stöcke ist das Körpergewicht auf alle vier Extremitäten verteilt. Das führt zu einer Entlastung von Wirbelsäule, Knien und Sprunggelenken. Außerdem wird nicht nur die Beinmuskulatur, sondern auch die Brust-, Arm- und Schultergürtelmuskulatur trainiert. Es gibt nur ganz wenige Sportarten, bei denen so viele verschiedene Muskelgruppen zum Einsatz kommen. Dieser hohe Energieumsatz schlägt sich in einem um 40 bis 50% erhöhten Kalorienverbrauch nieder. Damit ist Nordic Walking auch ein Sport, der sich besonders dazu eignet Übergewicht abzubauen.

Zusammenfassend stellen sich die gesundheitlichen Vorteile von Nordic Walking folgendermaßen dar:





- Nordic Walking ist 40 – 50% effektiver als Walking ohne Stöcke bezüglich des Kalorienverbrauches; der hohe Energieverbrauch erklärt sich durch die hohe Muskelbeteiligung (90% der Muskulatur),
- entlastet den Bewegungsapparat um bis zu 30%,
- löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich,
- kräftigt den Oberkörper,
- verbessert Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination,
- bringt alle Vorteile, die durch gesundes Ausdauertraining erreicht werden können, wie: Ökonomisierung der Herzarbeit, Erhöhung der Sauerstoffaufnahme, Kohlenhydrat- und Fettverbrennung, Abbau von Stresshormonen und Aufbau von Glückshormonen, Stärkung des Immunsystems etc.

Die Technik des Nordic Walking

Die Technik des Nordic Walking ist etwas anspruchsvoller als die des einfachen Walkings. Trotzdem ist Nordic Walking schnell und leicht zu erlernen.

Sie basiert auf der natürlichen Laufbewegung des Menschen, dem Diagonalgang. Oberkörper und Hüfte schwingen gleichmäßig in entgegengesetzter Richtung. Wenn also das linke Bein nach vorne gesetzt wird, schwingt der rechte Arm mit

und umgekehrt. Die Bewegung ist natürlich und harmonisch. Die Intensität der Armschwünge bestimmt dabei entscheidend die Schrittlänge und -frequenz. Im Gegensatz zum Walking sind die Schritte beim Nordic Walking allerdings länger und raumgreifender.

Bei der ersten Trainingseinheit mit Stöcken ist es wichtig, in den beschriebenen diagonalen Rhythmus zu finden. Der Arm schwingt dabei bis zur fast vollständigen Streckung nach vorne, um dort mit fest geschlossener Faust den Stock einzusetzen. Die Stockspitze setzt etwa auf Höhe der Ferse des vorderen Fußes auf. Gleichzeitig erfolgt ein dynamischer Fußabdruck. Danach wird der Arm weit hinter die Hüfte geführt und die Hand geöffnet, um dann wieder locker und mit geöffneter Hand nach vorne zu schwingen und den Stock erneut mit festem Griff einzusetzen.

Die Stöcke werden eng am Körper geführt und nicht senkrecht, sondern immer schräg nach hinten aufgesetzt.

Wie trainieren?

Der Trainingsaufbau beim Nordic Walking entspricht dem anderer Ausdauersportarten. Er unterteilt sich in die *Aufwärmphase*, die *Haupttrainingsphase* und das sogenannte *Cool-Down*, also den Ausklang des Trainings.

Die Aufwärmphase dient dazu, sich auf die folgende Trainingsbelastung einzustellen. Außer-





dem dient sie zur Verhütung von Verletzungen. Es bieten sich leichte gymnastische Übungen an, bei denen die Stöcke mit eingesetzt werden.

Das Cool-Down zum Abschluss des Trainings soll den Körper sanft von der Belastungs- in die Erholungsphase führen. Inhalt sind hier Dehnungsübungen (das sogenannte *Stretching*), die die in den belasteten Muskeln entstandenen Verkürzungen aufheben, um so die Beweglichkeit zu verbessern und Verletzungen vorzubeugen. Auch in dieser Phase finden die Stöcke ihre Anwendung.



Wie sollte man sich beim Training belasten? Zwei Faktoren geben die Belastung vor:

- die *Trainingsherzfrequenz*, die bei Herzerkrankungen vom Arzt vorgegeben wird,
- das *subjektive Belastungsempfinden*. Das bedeutet, dass man seinen Kreislauf aktivieren soll, jedoch nicht auf Kosten des Wohlbefindens. Die Belastung darf etwas anstrengend sein, doch sollte man sich *jederzeit gut fühlen* nach dem alten Motto „Laufen ohne zu schnaufen“.

Bei *Gesunden* sollte die Trainingsherzfrequenz idealerweise im Bereich von 60 bis 80% der maximalen Herzfrequenz liegen. Die maximale Herzfrequenz berechnet sich nach der Formel $220 - \text{Lebensalter}$.

Bei *Herzpatienten* muss vor dem Training eine ausführliche körperliche Untersuchung (z. B. Be-



lastungstest und Herzultraschall) durch den behandelnden Kardiologen durchgeführt werden, um die Trainingsintensität festzulegen. Je nach Erkrankung wird der Kardiologe einen Trainingspuls vorgeben, der bei 50 bis 70% der von ihm festgestellten maximalen Herzfrequenz liegt. Dabei wird auch die Wirkung von kreislaufbeeinflussenden Medikamenten (z. B. Betablocker) berücksichtigt. Die beschriebenen Zielbereiche der Herzfrequenz



sollten regelmäßig, möglichst 4- bis 5-mal die Woche, jedoch mindestens 2- bis 3-mal die Woche über 30 bis 45 Minuten angestrebt werden.

Ausrüstung

Die Ausrüstung beim Nordic Walking verlangt gutes Schuhwerk mit Dämpfung und selbstverständlich geeignete Nordic Walking-Stöcke.

Der ideale Stock ist einteilig und zeichnet sich durch ein geringes Eigengewicht aus. Er besteht aus Carbon oder einer Carbon/Glasfasermischung, die hervorragend dämpft, extrem belastbar ist und sich durch eine lange Lebensdauer auszeichnet.

Die Handschlaufen haben den Effekt, dass der Stock immer am Handgelenk bleibt, auch wenn die Hand zwischendurch geöffnet wird. Sie sollten aus weichem Textil bestehen, ergonomisch geformt sein und sich auf unterschiedliche Handgrößen einstellen lassen.

Die Stocklänge wird durch die Faustformel Körpergröße mal 0,7 ermittelt, so dass sie 70% der Körpergröße beträgt. Da jedoch auch die Beinlänge

eine entscheidende Rolle spielt, ist eine andere Variante oft verlässlicher: Sie besagt, dass, wenn der Stock gerade aufgesetzt wird, der Winkel zwischen Ober- und Unterarm 90 Grad betragen sollte.

Wer jetzt noch keine Lust auf Nordic Walking bekommen hat, dem sei gesagt, dass dieser Sport allein, aber vor allem in der Gruppe eine Menge Spaß bereitet. Hier wird gesundes Sporttreiben kombiniert mit einem Naturerleben über Sehen, Wetterreize, Sauerstoffaufnahme und vielem mehr. Das ist ein schöner Tapetenwechsel und zugleich eine lohnende Alternative zum überwiegend bewegungsarmen Alltag vieler Menschen.

Kurse

Nordic Walking-Kurse fallen für die meisten Krankenkassen in die Kategorie *Prävention* und werden daher bezuschusst (80%, maximal 75 Euro). Dazu müssen bestimmte Qualifikationen erfüllt werden (z. B. qualifizierter Trainer, begrenzte Kursdauer, Teilnahmeanwesenheit von 80%). Man sollte sich vor Beginn des Kurses bei seiner zuständigen Krankenkasse erkundigen, ob der ausgewählte Kurs zuschussfähig ist. In der Regel verfügen die Kassen auch über Listen, in denen bereits geprüfte Kurse aufgeführt sind, und vermitteln Ansprechpartner.

Weitere Möglichkeiten, Nordic Walking-Kurse in der Nähe zu finden:

- www.vhs.de (überregional),
- www.leichtathletik.de (überregional mit Suchmaschine),
- Landessportbund (nach Bundesländern getrennt),
- Fitnessstudios, Reha-Zentren und Sportvereine

Gern unterstützt Sie die Deutsche Herzstiftung bei der Suche nach einem Kurs in Ihrer Nähe (Telefon 069 955128-141).