

Gesundheitssport Nordic Walking schont die Gelenke

Wenn man es richtig macht schafft es der Nordic Walker, rund 600 Muskeln, das sind etwa 90 Prozent aller seiner Muskeln überhaupt, einzusetzen, und er verbrennt dabei über 400 Kilokalorien in einer Stunde. Gerade ältere Menschen und solche mit Gelenkproblemen gelangen mit dieser schonenden Sportart zu mehr Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Koordination.

Langlauf ohne Schnee

Es sieht aus wie Langlauf, aber man braucht keine Berge und keinen Schnee dafür. Es ist nichts für Schnelligkeitsfanatiker, und doch kommt man als Anfänger ganz schön aus der Puste. Für Biathlon-Spitzenathleten und andere Winter-Leistungssportler ist es schon seit Jahren nichts Ungewöhnliches, auch im Sommer mit Skistöcken zu trainieren.

Nordic Walking ist Walking mit Skistöcken (Walking bedeutet Gehen). Durch das Abdrücken vom Boden mit den Skistöcken wird die Brust-, Schulter- und Armmuskulatur intensiv mittrainiert. Gleichzeitig werden die Fußgelenke entlastet. Es ist zum Beispiel die optimale Sportart für Übergewichtige, da die Kniegelenke geschont werden, und für Ältere, denn die Stöcke geben Sicherheit beim Gehen.

Außerdem ist es ein ideales Fettverbrennungstraining, da so viele Muskeln beansprucht werden. Walking bringt Herz, Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung, sorgt für mehr Ausdauer und kräftigt den gesamten Körper.

Der Belastungspuls ist um etwa 15 Schläge und der Kalorienverbrauch 20 bis 55 Prozent höher im Vergleich zum normalen Walking. Dabei ist die subjektive Belastung nur gering erhöht, denn statt weniger Muskeln intensiver zu bewegen, werden mehr Muskeln in einem optimalen Bereich belastet.



Eine gute Ausrüstung ...

Man braucht gute Laufschuhe, lockere, atmungsaktive Kleidung und spezielle Stöcke - möglichst aus einem Carbon-Glasfaser-Gemisch. Der Stock sollte so lang sein, dass man im aufrechten Stand maximal einen rechten Winkel im Ellbogengelenk bilden kann, eher einen etwas größeren Winkel. Wichtig dabei ist die Stocklänge. Als Faustformel empfiehlt man inzwischen: Körpergröße in Zentimeter x 0,66 = Stocklänge in Zentimeter.

Es hat sich bewährt einen Stock zu nehmen, der fünf Zentimeter kürzer ist, dann klappt der Armschwung nach hinten besser. Ein auswechselbarer Gummischutz an der Stockspitze absorbiert Schläge und Geräusche auf Asphalt oder anderem harten Untergrund, auf weichem Boden macht man den Schutz einfach ab.

... und die richtige Lauftechnik

Wer schon Skilanglauf gemacht hat, wird die Technik ohne Mühe schaffen: Das rechte Bein und der linke Arm schwingen gemeinsam nach vorne - und umgekehrt. Der Oberkörper ist leicht nach vorne gebeugt. Wichtig sind Schrittlänge und Stockposition: Der Schritt sollte länger als gewöhnlich sein. Der Stock befindet sich einige Zentimeter hinter der Ferse des vorderen Fußes. Der vordere Arm sollte leicht gebeugt sein und sich vor dem Körper befinden.

Die vordere Hand umgreift fest den Stock. Die hintere, gelöste Hand ist hinter dem Becken, wobei der Arm ausgestreckt und die Hand geöffnet sein sollte - so lockert sich

die Muskulatur wieder. Beim Stockeinsatz setzt man Kraft und Körperspannung ein, denn nur dann wird der ganze Oberkörper trainiert. Wichtig ist der vollkommen ausgestreckte hintere Arm und das komplette Öffnen der Finger. Der Stock kann nicht herunterfallen, da er durch eine handschuhähnliche Schlaufe mit der Hand befestigt ist.

Geschulte Trainer für Anfänger

Ein großer Fehler ist es, sich die Technik selbst beizubringen! Das geht oft schief: wenn man zum Beispiel mit gebeugtem Arm den Stock einsetzt, kann es zu heftigen Stoßbelastungen im Ellbogen- und Schultergelenk kommen. Die Folge: Verspannungen und Schmerzen in Nacken und Schultern. Auch wer jahrelang keinen Sport mehr getrieben hat kann, nach Beratung mit dem Hausarzt, mit einem einfachen Trainingsprogramm einsteigen.

Wissenschaftliche Untersuchungen

Am Institut für Rehabilitationssport, Sporttherapie und Behindertensport der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig wurde geforscht, inwieweit Nordic Walking in der stationären Rehabilitation von Herzpatienten eingesetzt werden kann. Die Wissenschaftler fanden heraus, dass die Patienten bei Nordic Walking mit größerem Spaß ans Training gingen, sie fühlten sich sicherer und ihr subjektives Belastungsempfinden war während des Trainings geringer. Sie fühlten sich aber weniger erschöpft als Testgruppen ohne Stöcke.

Nordic Walking wird mittlerweile von vielen Reha-Kliniken in Skandinavien als Therapie eingesetzt. Auch in Deutschland sind einige Krankenkassen dazu übergegangen, Nordic Walking-Kurse im Rahmen von Präventivmaßnahmen finanziell zu unterstützen.

Die Vorteile noch einmal auf einen Blick:

- steigert den Puls auf ein Niveau, um optimal Fett zu verbrennen (ca. 400 Kalorien pro Stunde)
- strafft die Schulter- und Brustmuskulatur und stärkt die Arme
- verbessert die aerobe Fitness, selbst bei niedrigem Tempo
- löst Muskelverspannungen im Nacken und in der Schulterregion
- reduziert im Vergleich zum Jogging die Belastung der Kniegelenke
- ist eine sichere Bewegungsform in der Natur, selbst bei rutschigen Bedingungen
- ist 40 bis 50 Prozent effektiver als Walken ohne Stöcke