

# Nordic Walking

## Der perfekte Ausgleichssport

*Die Sportart aus dem hohen Norden trainiert nicht nur Herz und Kreislauf, sondern schont auch die Gelenke. Sportarzt Dr. Anton Sebesta empfiehlt deshalb Nordic Walking als optimalen Ausgleichssport zum Tennis – vorausgesetzt, es wird bei der Ausübung die richtige Technik angewandt.*

Der Frühling, so sagen die Spötter, ist die schönste Jahreszeit, weil der Winterschlaf aufhört und die Frühjahrsmüdigkeit anfängt. Unsinn! Im Frühling erwacht die Lust auf Bewegung in der Natur, und welche Sportart ist da besser geeignet als Nordic Walking?

Nordic Walking ist ein Ganzjahressport und hat sich in den letzten Jahren verstärkt zu einem beliebten Familiensport ausgebreitet. Nordic Walking ist am wirkungsvollsten in leicht hügeligem Gelän-

de, kann aber auch überall woanders effektiv trainiert werden und Spass machen, ob alleine oder in Gruppen. Nordic Walking bietet sich besonders gut an, weil es nachweislich wenig Risiken, aber dafür viele positive Effekte für die Gesundheit aufweist. Es ist eine Sportart, die von Jung und Alt leicht zu erlernen ist, für Sportanfänger sowie für trainierte Personen, die das Power Nordic Walking in freier Natur lieben. Es ist ein guter Ausgleichssport zum Tennis.

### Die Entwicklung

Nordic Walking hat sich aus einer Variante des Sommertrainings der Skilangläufer entwickelt. Bereits um 1955 nahmen die Leistungssportler/innen auch im Sommer ihre Skistöcke, um damit Geh-, Lauf- und Sprungtechniken zu üben. Im Laufe der Zeit merkten auch Freizeitsportler das Potenzial, welches in den Stöcken steckt. Bergaufwandern fällt leichter, weil man sich mit den Stöcken vom Boden abdrücken kann, und Bergabgehen ist weniger belastend für die Gelenke, weil die Stöcke einen Teil des Druckes abfedern. Als spezielle Stöcke entwickelt wurden, die sich ideal für das Walken – bergauf, bergab und in der Ebene – eigneten, setzte sich die Sportart Nordic Walking durch. Nordic Walking verbreitete sich in den letz-



**Anton Sebesta** ist 41-jährig, Leiter der Sportklinik Birshof Hirslanden in Münchenstein, des Zentrums für Gesundheit, Breiten- und Spitzensport, orthopädischer Chirurg und Sportmediziner, früher National-

nalliga-A-Interclubspieler und N4-klassiert, Turnierarzt der Swisscom Challenge von 1998 bis 2001, aktuell Nati- und Olympiaarzt der Schweizer Eishockey-Nationalmannschaft. [sebesta@klinikbirshof.ch](mailto:sebesta@klinikbirshof.ch)

**Nordic Walking:** Sieht einfach aus, will aber gelernt sein.





ten Jahren wie ein Virus – es macht kaum vor jemandem Halt, steckt viele an und macht gesund und fit!

### Vielfach wirksam

Nordic Walking ist gleichermaßen für Einsteiger wie für trainierte Läufer ideal und zählt ähnlich wie Jogging oder Walking zu den beliebtesten Ausdauersportarten. Es ist gesund, schon durch den aktiven Einsatz der Stöcke die Gelenke, trainiert bis zu 90% der Muskulatur (also ca. 600 Muskeln), fördert den Stoffwechsel, unterstützt die Fettverbrennung (bis zu 40% mehr als beim Walken ohne Stöcke) und ist daher auch als Outdoor-Training zur Gewichtsreduzierung ideal geeignet. Beim Nordic Walking werden vier von fünf motorischen Hauptbeanspruchungsformen trainiert: *Ausdauer, Bewegung, Kraft und Koordination.*

Nordic Walking löst bei richtiger Technik und Stocklänge Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich und wirkt daher auch vorbeugend gegen Migräne.

Es verzögert den Alterungsprozess, fördert den Abbau von Stresshormonen, ökonomisiert die Herzarbeit und stärkt das Immunsystem.

### Trainierbarkeit des Körpers

- Herz und Kreislauf werden in Schwung gebracht. Das Herz schlägt kräftiger, dadurch erhöht sich die Blutmenge, die pro Zeiteinheit in das Blutgefäßsystem gelangt, und somit wird der gesamte Körper besser mit Sauerstoff durchblutet.
- Nordic Walking stärkt die Muskeln, Oberschenkel, Waden, Po und Hüfte, Rücken, Schulter, Brust und Arme. Ab dem 30. Lebensjahr baut der Körper kontinuierlich Muskelmasse ab und lagert stattdessen Fett ein – pro Lebensjahrzehnt mindestens 3 Kilogramm.
- Nordic Walking ist ein tolles Gelenktraining, denn Hüft-, Knie- und Fussgelenke werden nicht überlastet. Die Gelenke bleiben fit, beweglich und leistungsfähig.
- Nordic Walking stärkt das Immunsystem, da sanfter Ausdauersport die körpereigenen Abwehrkräfte stärkt.
- Nordic Walking baut Stress ab. Wer ständig unter Druck steht, nur noch gereizt reagiert oder einfach erschöpft ist, braucht ein Fitness-Training, das hilft, Kopf und Körper wieder in Balance zu bringen.

### Die richtige Technik

Die richtige Technik beim Nordic Walking ist enorm wichtig, sie entscheidet darüber, ob die Muskeln und Gelenke auf Dauer gesund bleiben. Falsche Technik führt oft zu Schmerzen in den Gelenken und zu Fehlbelastungen. Daher ist es ratsam, einen Einsteigerkurs zu besuchen, damit gerade am Anfang Fehler korrigiert werden können. Dies bringt eine optimale Voraussetzung für eine orthopädisch richtige und einwandfreie Technik.

### Die richtige Ausrüstung

Grundsätzlich braucht man zum Nordic Walking keine teure Ausrüstung ausser einem Paar guter Schuhe (die Sohle sollte gut dämpfen und im Bereich der Ferse und der Zehenspitzen etwas abgerundet sein), lockere, atmungsaktive Bekleidung, eine Trinkflasche, Herzfrequenzmessgerät, für das Nordic Night Walking eine Stirnlampe und Stöcke mit *spezieller Griffschleife*. Diese Griffschleife ähnelt fast einem Handschuh. Stöcke müssen einen effektiven und sicheren Bewegungsablauf gewährleisten und sollten folgende Eigenschaften erfüllen: Stützen, Führen und Dämpfen. Daher sind Stöcke mit verstellbarer Länge etwas kritisch zu betrachten. Asphalt Pads sind auf sehr hartem Untergrund unbedingt zu empfehlen. Diese schonen nicht nur die Spitze der Stöcke, sondern verhindern ein «Abrutschen» auf hartem Boden und sorgen für eine optimale Dämpfung.

Enorm wichtig ist die *richtige Stocklänge*. Hier gibt es eine Faustregel: Körpergröße in cm  $\times$  0,66 für Anfänger, bis zu 0,69 für Fortgeschrittene, was somit auch zu einer *richtigen Technik* führt. Die Körpergröße ist ein wichtiger Faktor bei der Bestimmung der optimalen Stocklänge. Aber auch die Kondition, Arm- und Beinlänge, Schrittempo und technisches Know-how spielen eine wichtige Rolle. Der Bewegungsablauf sollte beim Nordic Walking rund, schwungvoll und harmonisch sein. Am sinnvollsten ist es, einen Einsteigerkurs zu besuchen, bei dem die verschiedenen Techniken erlernt werden und die Kursteilnehmer Gelegenheit haben, verschiedene Stockarten und die richtige Stocklänge auszutesten. Nicht zu vergessen ist vor dem Trainingsbeginn das Warm-up sowie nach der Belastungsphase das Cool-down. Wichtig vor Beginn von Bewegung und Sport ist eine Gesundheitskontrolle bei einem Sportarzt. 