



*Keine Zeit für Sport? Zu aufwendig, die Skier vom Speicher zu holen und in die Berge zu fahren? Der regelmäßige Besuch im Fitness studio zu teuer? Diese und ähnliche Ausreden fallen für notorische Sportmuffel spätestens seit 2003 weg, denn seither liegt ein Sport im Trend, für den keines der genannten Hindernisse zutrifft.*

## Nordic Walking

**D**er neue Sport erfreut sich einer rasant ansteigenden Popularität, die speziell in diesem Zusammenhang nahezu unschlagbare Vorteile bietet: Das sportliche Gehen mit Stöcken kann in jedem Alter, an jedem Ort und zu jeder Tageszeit durchgeführt werden. Man kann, wann immer man mag, alleine oder gemeinsam mit Freunden losmarschieren oder man schließt sich einer Sportgruppe an. Und teuer ist dieser Sport nicht.

### Was ist Nordic Walking und wo kommt es her?

Seit 1930 nahmen Spitzenskilangläufer während der Sommerzeit ihre Stöcke mit zum Lauftraining. Der so genannte Skigang ermöglichte ein intensives Training mit maximaler Belastung. In den 90er Jahren entwickelte sich daraus die Sommertrainingsmethode für die Biathleten und die nordischen Kombiniierer. Offiziell wurde die Sportart dann 1997 in Finnland von der Firma *Exel*, die Marktführer in der Herstellung für Nordic-Walking-Stöcke ist, präsentiert.

Bereits im Mai 2000 gründete sich der Deutsche Nordic Walking Verband (DNV), der die Förderung gesundheitlicher Bewegungsformen mit Stöcken vertritt. Zusammen mit den Verbänden aus Österreich, Italien, USA und der Schweiz bilden sie den „Internationalen Nordic Fitness Verband“ (INFO), der es sich zur Aufgabe gemacht hat, ein flächendeckendes Netz an einheitlichen, qualifizierten Sportkursen und weiteren Schulungsangeboten zur Nordic Fitness anzubieten.

In Deutschland werden derzeit etwa eine Million aktive Nordic Walker gezählt. Die Tendenz ist steigend. 70 Prozent davon sind Frauen, doch auch immer mehr Männer entdecken diese Sportart für sich.

### Ein Sport für alle Fälle

Bei den meisten Sportarten muss man sich entscheiden, was man trainieren will: Ein Kreislauf-, Ausdauer- oder ein Krafttraining. Soll dabei der Rücken gestärkt werden, die Beinmuskulatur gedehnt oder der Oberkörper gekräftigt werden? Bei Nordic Walking ist das anders. Dank des Stockeinsatzes werden im Nordic Walking nicht nur die Bein- und Po-Muskeln, sondern praktisch der gesamte Körper trainiert. Von den 656 Muskeln des menschlichen Körpers befinden sich bei dieser Sportart bei richtiger Ausführung ganze 650 Muskeln in Aktion. Arme, Rücken und Bauch werden ebenfalls mittrainiert, so dass Nordic Walking zu den wenigen echten Ganzkörpersportarten zählt.

Die Wirkungsstärke lässt sich zudem unbegrenzt variieren. Radfahren oder Schwimmen - sagen Sportmediziner - verlangen vergleichsweise den zwei- bis dreifachen Zeiteinsatz für den gleichen Ganzkörper-Trainingserfolg. Und während Nordic Walking fast alle unsere Muskeln beansprucht, sind es im Vergleich dazu beim Radfahren nur 40 Prozent.

Ein weiterer Pluspunkt ist, dass Nordic Walking den jungen Menschen genauso wie auch den Älteren anspricht. Der Sport ist von der Jahreszeit unabhängig auszuüben, zu jeder Zeit zu erlernen und bei jedem Wetter auszuführen. Und: Jeder, der Nordic Walking als Sportart auswählt, kann nach seinen eigenen Bedürfnissen das neue Hobby effektiv gestalten. Man bestimmt selbst die Gehgeschwindigkeit, sucht aus, ob es ein flaches Gelände ist, oder bestimmt die Steigungen. Man kann Schritt- und Sprungübungen einbauen und natürlich die Länge des Trainings beeinflussen. So ist es auch für alle diejenigen geeignet, die bis dahin nicht viel mit Sport im Sinn hatten und denen Laufen oder Joggen zu anstrengend und leistungsbezogen war.

## Mehr als ein Freizeitspaß

Nordic Walking ist aber noch mehr als nur eine sportliche Freizeitbeschäftigung. So hat sich herausgestellt, dass Nordic Walking besonders in der Rehabilitation von orthopädischen Problemen von Knie-, Hüft- und anderen Gelenken geeignet ist. Bis zu 30 Prozent werden durch die Unterstützung der Arme die Fuß-, Knie- und Hüftgelenke sowie die Wirbelsäule entlastet. Zusätzlich wird durch den Armeinsatz die Arbeit der Atemmuskulatur gesteigert. So kommt es zu einer tieferen Atmung und der gesamte Körper wird mit mehr Sauerstoff versorgt. Bei Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder für Patienten, die nach einer schweren Operation wieder Sport treiben möchten, ist dies ein wichtiger Bestandteil für eine erfolgreiche Therapie. Auch bei Venenproblemen bietet sich Nordic Walking an. Muskelverspannungen im Nacken und in der Schulterregion, die zu hartnäckigen Spannungskopfschmerzen führen können, werden gelöst, ebenso wie auch Stresshormone abgebaut werden können.

Es wurde festgestellt, dass sich bei einem regelmäßigen Training die Durchblutung des Herzmuskels verbessert und das Herz wieder ökonomischer arbeitet. Das Risiko für Arteriosklerose sinkt, da sich die Fließeigenschaften des Blutes verbessern. Auch der Blutfettspiegel wird beeinflusst, und der Anteil des positiven HDL steigt an. Man vermutet auch eine verbessernde Wirkung bei Osteoporose sowie eine Stärkung des Immunsystems.

Ideal ist Nordic Walking auch für alle Übergewichtigen, die ihre überflüssigen Pfunde loswerden müssen. Dadurch, dass fast 90 Prozent der Muskeln eingesetzt werden, steigert sich der Stoffwechsel und damit auch der Kalorienverbrauch. Vor allem wird Nordic Walking zumeist im aeroben Bereich durchgeführt, das heißt bei einem Puls, der 65 bis 75 Prozent des Maximalpulses beträgt. Gerade in diesem Belastungsfenster verbrennt der Körper Fett am besten, und die Muskulatur kann länger beansprucht werden, bevor sie übersäuert. Dreimal pro Woche eine Stunde reicht aus, um die Fitness zu halten und den Folgen verführerischer Schlemmereien zu trotzen. Bei dieser gelenkschonenden Sportart werden bei zügiger Gangart mindestens 500 Kalorien pro Stunde verbraucht, ein idealer Fatburning-Sport - vom Wohlgefühl durch intensive Bewegung an der frischen Luft und den gesundheitsfördernden Auswirkungen auf die allgemeine Stimmung ganz zu schweigen. Das Körperbewusstsein und damit auch das Selbstbewusstsein nehmen zu. Es kommt zu einer allgemeinen verbesserten Ausdauerleistung und einer gesteigerten Leistungsfähigkeit.

## Gewusst wie!

Das richtige Know-how ist auch bei dieser Sportart nötig. Es bringt nicht viel, einfach nur drauf los zu marschieren. Ein dynamischer und harmonischer Bewegungsablauf ist mehr als nur eine Frage der Ästhetik. Denn nur richtig ausgeführt bringt Nordic Walking den erhofften Erfolg. Überall werden mittlerweile Kurse angeboten. Besonders leicht fällt es im Urlaub, sich mit dem Sport vertraut zu machen. Dann ist Zeit und Muße vorhanden und die alten Gewohnheiten sind zu Hause zurückgeblieben. Wenn man den Einstieg gefunden hat, sollte man, zu Hause im Alltag wieder angekommen, den Sport sofort in seinen täglichen Ablauf mit einbeziehen. Keine Pause einlegen, denn erst nach etwa sechs Wochen hat sich die neue Gewohnheit gefestigt. Auch Ratgeber-Bücher können beim Einstieg in die Sportart sehr hilfreich sein.

## Die Ausrüstung

Größere und teure Anschaffungen sind für Nordic Walking nicht nötig. Bequeme Bekleidung, Sportschuhe und zwei Nordic-Walking-Stöcke mit speziellen Griffschlaufen mögen, um den Sport für sich auszuprobieren, fürs erste genügen. Hat man aber festgestellt, wie viel Spaß Nordic Walking macht und wie viel der Sport für Gesundheit und Lebensqualität bringt, und man sicher ist dabei zu bleiben, sollte man in die Ausrüstung schon investieren.

## Die Stöcke

Die Stöcke sind das wichtigste Sportgerät. Sie müssen den speziellen Anforderungen gerecht werden. Sie müssen leicht sein und über eine hohe Stabilität verfügen. Sie sollten die Schwingungen der Bewegung aufnehmen und absorbieren. Von Ski-, Trekking- oder Wanderstöcken unterscheiden sich die Nordic-Walking-Stöcke in der Regel dadurch, dass sie einteilig sind, und aus Aluminium oder aus Carbon beziehungsweise einer Carbon-Glasfaser-Mischung hergestellt sind. Sie werden auch für Aufwärmübungen eingesetzt, und so einer vielfältigen Belastung an das Material, den Druck und den Zug ausgesetzt, sie müssen führen, stützen und

dämpfen. Sie müssen individuell auf die Person abgestimmt sein, die mit ihnen arbeitet. Ein 100-Kilo-Mann braucht einen anderen Stock, als ein schlankes Mädchen. An den Stöcken sollte man keinesfalls sparen. Es gibt mittlerweile mehrere Hersteller, die eine Vielzahl von speziellen Nordic Walking Stöcken anbieten. Am besten man probiert mehrere Modelle aus und lässt sich beraten. Auf jeden Fall sollte der Stockgriff ergonomisch geformt sein, um sich der Hand gut anzupassen. Darauf achten, dass der Griff aus schweißhemmenden Materialien wie Kork oder speziellen Kunststoffen gefertigt ist.

Auch die Stockschlaufen sollten aus stabilem, aber weichem Material sein, breit genug, um die Kraftübertragung auf die Stockspitzen komfortabel zu garantieren. Für Nordic Walking wurden spezielle Handschlaufen entwickelt, die ein exaktes Führen ermüdungsfrei ermöglichen. Das ständige Öffnen und Schließen der Hand aus der Laufbewegung heraus, ist eine der Grundtechniken bei diesem Sport. Bei einfachen Schlaufen kann die Blutzirkulation in der Hand beeinträchtigt werden.

***Einen Tipp: Spezielle Nordic-Walking Handschuhe benutzen: sie verhindern schmerzhafte Blasen oder Schwielen an den Hände.***

Für den optimalen Stock ist die Länge von größter Wichtigkeit. Sie richtet sich nach der persönlichen Anatomie, Rumpf-, Arm- und Beinlänge. Die Faustregel, die die Spezialisten des Deutschen Nordic Walking Verbandes empfehlen, lautet: Körpergröße in cm x 0,66. Die Hersteller bieten Stöcke in den Längen von 100 bis 140 cm an, jeweils in einer Abstufung von 5 cm. Bei Zwischenwerten sollte man sich für die kürzeren Maße entscheiden. Sie sind beim Laufen von größerem Nutzen.

## **Die Schuhe**

Die Belastungen, die wir unseren Füßen zumuten, müssen die Schuhe ausgleichen. Es ist also keine philosophische Frage, welches Schuhwerk sich für welche Sportart am besten eignet. Vielmehr hat es einen überaus sinnvollen Grund, weshalb führende Anbieter von Sportschuhen spezifische, auf die Sportart zugeschnittene Modelle entwickelt haben. Denn nur dann werden Bewegungsabläufe, Stabilitätsanforderungen und Dämpfungseigenschaften für das jeweilige Training - ob Walking oder Nordic Walking - optimiert. Diese Unterscheidungen sind grundsätzlich, um Gelenke, den Muskel- und Sehnenapparat sowie letztlich den gesamten Körper während der Belastung zu unterstützen. Einen Sportschuh sollte man immer unter fachkundiger Beratung kaufen und folgende Punkte abklären: Welchen Fußtyp man hat, wie schwer man ist und auf welchem Untergrund, ob Waldboden oder Asphalt, man laufen will.

Nordic Walking findet ja nicht nur auf festen Wegen statt, sondern kann je nach Intensität und Vorliebe querfeldein über Stock und Stein gehen. Also ist ein wasser- und schmutzabweisendes, robustes Obermaterial in dunklen Farben dafür besser geeignet, als ein heller und leichter Laufschuh. Auch das Sohlenprofil sollte bei einem Nordic-Walking-Schuh noch deutlicher ausgeprägt sein, um speziell auf unwegsamem Gelände eine möglichst gute Festigkeit zu gewährleisten.

Wer vorhat immer morgens zu trainieren, kauft am besten auch den Schuh an einem Vormittag, und derjenige, der nachmittags oder abends Nordic Walking betreiben will, dementsprechend am Nachmittag. Besonders darauf achten sollte man, dass die Ferse einen festen Halt hat - und ansonsten dem eigenen Urteilsvermögen vertrauen.

Wichtig sind auch die Socken. Hat man früher auf Baumwolle geschworen, so weiß man heute, dass sie die Feuchtigkeit aufsaugt. Dadurch vergrößert sich der Querschnitt der Fasern und die Socken werfen Falten. Kein Wunder also, wenn es dann durch die Reibung scheuert und es zu Blasen kommen kann. Besser ist es also Funktionssocken aus einem modernen Kunstfasermix zu nehmen und das möglichst ohne Nähte. Sie leiten Feuchtigkeit nach außen weiter und bilden ein ideales Fußklima, bei dem es zu keiner Blasenbildung kommen kann.

## **Kleidung für Jedes Wetter**

Wer sich entschlossen hat regelmäßig Nordic-Walking auszuüben, wird es auch bei schlechtem Wetter nicht lassen können. Es gilt also auch dafür die geeignete Sportkleidung zu finden. Wichtig ist, dass sich die Kleidung den entsprechenden Jahreszeiten und den damit verbundenen Wetterbedingungen anpasst. Der Körper arbeitet bei einer „Betriebstemperatur“ von 37 Grad. Wenn davon mehr als drei Grad, nach oben oder unten abgewichen wird, drohen Überhitzung oder Unterkühlung und beides kann für den Organismus gefährlich werden. Überschüssige Wärme muss schnell nach außen abgegeben werden, damit der Schweiß nicht auf der Haut zurückgehalten wird. Auch hier haben sich die Kunstfasern gegenüber der Baumwolle bestens bewährt. Während die Baumwollhemden nass und schwer am Körper kleben, sind die Synthetikfasern luftdurchlässig und saugen den Schweiß auf und geben ihn nach außen ab. Sie sind leicht und angenehm zu tragen und weisen zudem noch Wind und Regen ab. Es gibt eine Vielfalt an verschiedenen Fasern und Modellen, so dass sich leicht etwas für jeden Geschmack und für jede Funktion finden lässt.

Man sollte auch an eine Kappe oder Mütze denken, denn der größte Teil der Körperwärme geht über den Kopf verloren. Und an kalten Tagen sollte man ganz besonders die empfindlichen Ohren schützen. Im Sommer wird die Kappe dann eher als Sonnenschutz eingesetzt, wenn man nicht auf das gute alte Stirn- oder Schweißband, zurückgreifen will.

## **Auf los geht's los**

Vom Ausübenwollen eines Sportes, zum Ausüben des Sportes, bis zum Beherrschen des Sportes und damit zum Spaß am Sport sind es immer nur Schritte.

Und der erste, das Losgehen, ist der wichtigste. Motivieren muss sich dazu jeder alleine, und durchhalten - gegen alle Schwierigkeiten, die auftreten können - auch. Deshalb keine unrealistischen Ziele setzen. Schritt für Schritt gehen und vielleicht Mitwäler suchen. Gemeinsam geht's sich einfacher.