

## Nordic Walking hält gesund

Eine Trendsportart aus Finnland erobert Wälder, Wiesen und Parkanlagen

Kaum eine Sportart erlebte in den vergangenen Jahrzehnten einen so großen Zuspruch wie Nordic Walking. Der Trend kommt nicht – wie sonst so häufig – aus den USA, sondern aus Finnland. Aus einem speziellen Sommertraining der finnischen Langläufer, dem »Schigang«, entwickelte sich rasch eine Volkssportart.

Durch die Entwicklung geeigneter Nordic-Walking-Stöcke schwappte der Boom aus Skandinavien immer mehr nach Mitteleuropa und in die USA.

### Ohne Anleitung geht's nicht

Vielleicht haben Sie Ihre Nordic-Walking-Stöcke günstig bei einem Discounter oder Sportfachgeschäft erworben – mit der damit verbundenen Hoffnung, dass es leicht sei, die richtige Technik zu erlernen.

Eine Studie des Deutschen Walking Instituts und der Universität Karlsruhe zeigt jedoch, dass es beim Nordic Walking kaum Naturtalente gibt. In verschiedenen Parkanlagen Baden-Württembergs wurden rund 700 Nordic Walker beobachtet. 86 Prozent von Ihnen waren mit einer Technik unterwegs, die wohl eher schadet als nutzt.

### Nordic Walking ist vielseitig

Denn Nordic Walking ist nicht nur »Gehen mit Stöcken«. Nordic Walking funktioniert vielmehr wie eine Art »Vier-Extremitäten-Antrieb« – einem Auto mit Allradantrieb vergleichbar.

Wenn Sie einmal einen Nordic-Walking-Kurs besucht und die richtige Technik erlernt haben, können Sie bei regelmäßigem Trainieren vielseitige gesundheitsfördernde Wirkungen erwarten.

Nordic Walking stärkt Ihre Ausdauer und damit Ihr Herz-Kreislauf-System. Spezielle Kräftigungs- und Mobilisationsübungen mit den Stöcken helfen Ihnen, Ihre Muskulatur wieder in Schwung zu bringen und die Beweglichkeit Ihrer Gelenke zu verbessern. Auch Ihre Koordination und Ihr Gleichgewicht fördern Sie durch Nordic Walking.

Die Vorwärtsbewegung erfolgt allerdings nicht allein über Ihre Füße und Beine, sondern auch über den Vorschub mit den Stöcken. Hierfür ist eine aufgerichtete, leicht nach vorn geneigte Rumpfhaltung nötig. Ungeübte Nordic-Walker führen ihre Stöcke über eine starke Ellbogenaktivität nach vorn. Das ist nicht so günstig! Wenn Sie hingegen die Nordic-Walking-Stöcke vorwiegend vom Schultergürtel aus bewegen, werden Sie feststellen, dass sich dadurch sogar Schulter-Nackenbeschwerden günstig beeinflussen lassen.

Schleifen Sie Ihre Stöcke nicht hinter sich her. Ausgehend von einer großzügigen Schulterpendelbewegung sollten Sie den Druck über die Hand-schlaufen direkt mit dem vorderen Stockeinsatz ausüben. Den Druck

erhalten Sie dann so lange aufrecht, bis der Stock aus der hinteren Armpendelposition wieder nach vorn geführt wird. Damit trainieren Sie Ihre Rumpf-, Schulter- und Armmuskulatur.

### Wo kann Nordic Walking erlernt werden?

Nordic-Walking-Kurse werden von unterschiedlichen Dienstleistern angeboten. Wir empfehlen Ihnen, sich von medizinisch geschulten Fachleuten beraten zu lassen, wenn Sie mit dem Nordic Walking Ihrer Gesundheit Gutes tun wollen. Fragen Sie Ihren Physiotherapeuten – er kann Ihnen einen speziell geschulten Kollegen nennen.

Ein physiotherapeutischer Nordic-Walking-Trainer zeigt Ihnen die speziell für Sie passende Technik und gibt Ihnen zudem wertvolle Tipps zur Durchführung von Übungen. Das kann Sie dabei unterstützen, gesundheitliche Einschränkungen zu mindern oder sogar zu beheben.

Ob allein oder in der Gruppe – wir wünschen Ihnen viel Ausdauer und Freude!

**Günter Lehmann**  
Physiotherapeut

1 [www.schwedensport.de](http://www.schwedensport.de)

2 Stéphane Franke (2004) *Mehr Spaß und Fitness mit Nordic Walking*, Wero-Press, Pfaffenweiler