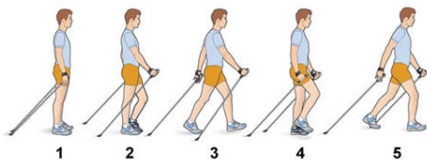


WARUM WALKEN ?

Nordic Walking – fit mit zwei Stöcken

Gehen auf die nordische Art gilt als eine der gesündesten Sportarten überhaupt. Wichtige Tipps zu Stöcken, Ausrüstung und Fitness-Effekt

Klack-klack, klack-klack, klack-klack. Nicht nur Ex-Sportprofis wie Rosi Mittermaier und Christian Neureuther gehen „am Stock“. Etwa jeder fünfte Deutsche macht das inzwischen, bei den Frauen über 50 sogar jede Dritte. Nordic Walking ist damit – laut einer Umfrage der Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) – die beliebteste Sportart, mit der Bundesbürger neu einsteigen. Wie der Name Nordic Walking schon vermuten lässt, stammt die Sportart aus Skandinavien. Langläufer, Biathleten und nordische Kombinierte hielten sich damit im Sommer fit. Von dort schwappte die Trainingsmethode ins heimische Deutschland. Mit Erfolg.



Die richtige Schritt- und Stocktechnik im Überblick

Warum Nordic Walking gesund ist

Obwohl manch einer das „Gestöckel“ vielleicht belächelt, sollten sich Couch-Potatoes von Nordic Walkern eine Scheibe abschneiden. Denn die schwingvolle Bewegung beansprucht [Herz](#) und Kreislauf, regt den Stoffwechsel an, stärkt [Muskeln](#) und [Knochen](#) und rückt überschüssigen Pfunden zu Leibe. Wer die Stöcke fleißig vor und zurück schwingt, kräftigt zudem Arme, Schultern und Rücken. „Nordic Walking ist eine effektive, aber moderate und wenig verletzungsanfällige Outdoor-Sportart“, bestätigt Dr. Petra Mommert-Jauch, Diplom-Sportlehrerin und Geschäftsführerin des Deutschen Walking Institutes e.V. in Donaueschingen. Nordic Walking-Fans können durch diese Ausdauersportart ihr Risiko für zahlreiche typische Altersbeschwerden senken. Beispielsweise für [Osteoporose](#), Herz-Kreislauf-Krankheiten wie [Bluthochdruck](#), [Diabetes](#) und [Rückenschmerzen](#). Zudem hilft das flotte Gehen beim Abnehmen. „Legen Sie ein Tempo von etwa sechs Kilometer pro Stunde vor, verbrennen Sie in dieser Zeit rund 400 Kilokalorien“, sagt Mommert-Jauch.

Nicht ganz einfach: die Technik

Vorausgesetzt, die Technik stimmt. Doch da hapert es wohl oft. Viele setzen die Stöcke zu weit vor dem Körper auf oder stoßen sich damit ab. Andere gehen wirklich „am Stock“, stützen sich also darauf. Die Nordic Walking-Expertin rät: „Strecken Sie vorne, wenn Sie aufkommen, das Knie nicht durch und gehen Sie auch nicht zu fersenbetont.“ Wer zu lange Schritte macht, belastet Knie, Hüfte und Rücken unnötig. Wer die Ferse zu steil aufsetzt und sein Knie vorne extrem streckt, kann dem Gelenk unter Umständen mehr schaden als durch [Joggen](#). Auch ein hüftbetonter Gang eignet sich laut Mommert-Jauch wenig. Sind Sie sich in Sachen Technik unsicher, dann lassen Sie sich von einem gut ausgebildeten Trainer das Ganze erklären oder belegen Sie einen Nordic-Walking-Kurs für Anfänger. Das Thema Stöcke ist eine Wissenschaft für sich. Sie bestehen meist aus federleichtem Carbon, Graphit oder Aluminium. Die Griffe sind aus mehr oder weniger rutschfestem Material gefertigt. Kork soll zum Beispiel den Schweiß abfangen. Die Handschlaufe darf ebenfalls nicht fehlen. Doch damit nicht genug. Manche Stöcke lassen sich in der Höhe verstellen, andere nicht. Die Einen klacken dank ihrer Metallspitze schöner als jeder Tanzschuh, die Anderen enden in einem Gummistopper. Manche Anbieter preisen zudem das ultimative „Anti-Shock-Dämpfungssystem“ an.

Was macht einen guten Nordic Walking-Stock aus?

Carbon und Graphit haben gegenüber Aluminium den Vorteil, dass sie sehr leicht sind und wenig vibrieren. Unerlässlich ist zudem die spezielle Handschlaufe, die eine sichere Führung gewährleistet und den Stock "fliegen" lässt. „Die Handschlaufe ermöglicht erst die Gehtchnik beim Nordic Walking“, weiß die Donaueschinger Expertin. Zudem spielt die Stocklänge eine wichtige Rolle. Mommert-Jauchs Tipp: Stellen Sie sich gerade hin und beugen die Unterarme im neunzig Grad-Winkel. Der Griff des Stocks befindet sich idealerweise etwa fünf Zentimeter unter den Händen. Höhenverstellbare Modelle bieten zwar beim Bergwandern Pluspunkte, vibrieren jedoch stärker und eignen sich daher nur bedingt zum Nordic Walking. Übrigens: Kommen Sie nicht in Versuchung, die Skistöcke zweckzuentfremden. Mit denen können Sie nicht walken!

Tragen Sie atmungsaktive, bequeme Kleidung. Benutzen Sie Fahrradhandschuhe, wenn Sie leicht Blasen an den Fingern bekommen. Ziehen Sie Sport- oder Laufschuhe mit einer stabilen, federnden Sohle an. Der Sporthandel hält auch spezielle Walkingschuhe bereit. Lassen Sie sich am besten in Ruhe beraten, welcher Schuh zu ihren Bedürfnissen passt.

Walking und Power Walking

Obwohl sich Nordic Walking prinzipiell für Jedermann eignet, sollten Sie sich im Vorfeld einmal beim Arzt durchchecken lassen. Können Sie nicht allzu schnell gehen – zum Beispiel wegen Herz-, Knie- oder Hüftproblemen – passt die nordische Variante besser zu Ihnen als das schnellere Walking. Dabei gehen Mann oder Frau ohne Stöcke flott durch den Park. [Walking](#) fordert das Herz-Kreislauf-System stärker als Nordic Walking. Letzteres hilft aber effektiver beim Abnehmen. Denn durch die Stockarbeit werden mehr Muskeln beansprucht als im simplen Rennschritt. Fett verbrennen Sie bei beiden Varianten – sowohl beim Walking als auch im nordischen Stil. Power Walking beansprucht den Körper noch intensiver und schadet oft mehr als dass es nützt. Power Walker legen ein derartiges Tempo vor, dass sie mit mehr als acht Kilometern pro Stunde so manchen Jogger abhängen. Die Gelenke jedoch, freuen sich darüber nicht. Tipp: Das Deutsche Walking Institut e.V. bietet unter anderem eine Therapeuten-Datenbank an. Über die können Sie sich in Nordic Walking geschulte Ärzte, Physiotherapeuten oder Sportlehrer in ihrer Region heraussuchen und sich beraten lassen.