

ABSTRACT

Nordic-Walking

-Basic-

Nach unserer genetischen Prädisposition sind wir unserem Körper Bewegung schuldig. Die tägliche Dosis „Bewegung“, ist das kostengünstigste „Medikament“ und ist, hält alterungsbedingte organische und psychische Krankheitsbilder auf bzw. verlangsamt sie zumindest erheblich. Zu diesem Bewegungsangebot des Gesundheitssportes zählt eindeutig NORDIC-WALKING.

Ausrüstung

Bekleidung (Funktionelle Sportbekleidung (leicht, schweißsaugend, atmungsaktiv), Lauf- oder Walkingschuh (das Fußbett muss dem Fuß genügend Bewegungsspielraum lassen. Eine Dämpfung mit Luft oder Gel ist vor allem für Laufanfänger und/oder Übergewichtige anzuraten. Am Besten vom Fachmann eine Laufbandanalyse durchführen lassen), bei Bedarf Pulsmesser (Steuerung eines individuellen Trainings), Stöcke (TIP: Vor der Anschaffung verschiedene Stocklängen ausprobieren! Stocklänge: Sie bemisst sich nach individuellen Gegebenheiten wie Schritt- und Armlänge:

Körpergröße in cm x 0,64 bis 0,66 = Stocklänge in cm)

Technik

Anfänger sollten zunächst nur die Stöcke an der Handschlaufe mit sich führen und den typischen diagonalen Bewegungsablauf üben. Diese Diagonaltechnik entspricht der natürlichen Armschwungtechnik des normalen Gehens. Dabei werden das rechte Bein und der linke Arm oder umgekehrt gleichzeitig nach vorn geführt. Man spricht auch von der Kreuzkoordination. Kommen dann die Stöcke hinzu, setzt man diese schräg (Winkel ca. 50° - 60°) in den Zwischenraum der Schrittlänge (zwischen der Ferse und der Zehenspitzen) dicht neben den Körper auf den Boden auf und schiebt/drückt sie dann so weit wie möglich nach hinten durch. Arme und Beine werden gleichzeitig belastet. Wenn der linke Fuß aufsetzt oder zum nächsten Abrollen bereit ist, setzt gleichzeitig der rechte Stock ein, um das Abrollverhalten mit dem Oberkörper/Arm zu unterstützen. Der Druck auf den Stock erfolgt am „langen Arm“, bis die Hand hinter dem Gesäß ist. Wenn der Arm die Hüfthöhe in Richtung Gesäß passiert, eine Streckung des Armes wahrnehmbar ist, wird die Hand leicht geöffnet. Ebenso ist ein Öffnen der Hand gleich nach dem Aufsetzen des Stocks möglich. In diesem Fall erfolgt der Abdruck nur über die Schlaufe. Dieses Öffnen verhindert Verkrampfungen im Nackenbereich. Anschließend wird der Stock dynamisch am Körper wieder vorbeigeführt und nach vorne gebracht.

Die Schritte beim Nordic-Walking sollten etwas raumgreifender sein als beim normalen Walking. Entscheidend ist bei der Fuß-/Beintechnik das dynamische Abrollverhalten des Ballen-/Zehenbereichs in der hintersten Fuß-/Beinstellung. Beim bergab Gehen wird die Schrittlänge etwas verkürzt, das Gewicht etwas nach hinten verlagert und die Knie leicht gebeugt. Die Stöcke werden nach wie vor diagonal eingesetzt.

Wichtig

Ellenbogen während der Bewegung in der natürlichen „Streckung“; nur so kann die Spannung in Rumpf und Arme aufgebaut/die zu trainierenden Muskeln aktiviert werden.

Folgeschäden bei falscher Technik

Zu steiles Aufsetzen der Ferse

- Gelenksprobleme (Fuß-/Kniegelenk, Schmerzen in Hüfte und Wirbelsäule),
- Muskelschmerzen am Schienbein.

Nicht angepasstes Gelände

- Umknicken des Fußgelenks, Überdehnung bzw. Riss von Bänder/Sehnen.

Stocheinsatz/Schlaufentechnik

- Dauerdruck auf die Hand (Beeinträchtigung von Hand-/Fingernerven möglich).

Sturz mit Schlaufe

- Riss des Seitenbandes am Daumen, Ellenbogen und Gesichtsverletzungen.

Zu abgewinkelter Arm (90°)

- Verspannungen im Nacken-/Schulterbereich.

Gesundheitliches Bewegungstraining/Trainingssteuerung

Bei Wieder- und Neueinsteigern Vermeidung von übersteigertem Trainingseifer. Vor allem bei Vorschäden, zu hohem Erwartungsdruck und dadurch zu hoher Intensität kann ein erhöhtes Verletzungsrisiko entstehen. Eine Trainingssteuerung nach Herzfrequenzzonen erscheint auch beim Nordic-Walking unerlässlich. Für Anfänger eignet sich nach wie vor für ein sinnvolles Training im reinen aeroben Fitnessbereich zwischen 60-75% der maximalen Herzfrequenz. Für bereits fortgeschrittene Sportler eignet sich ein Mischbereich in den Grundlagenausdauertrainingsbereichen 1 bzw. 2. Eine weitere Hilfe zur Eingrenzung der Intensität gibt das subjektive Empfinden. Diese Anstrengung ist in der Borg-Skala von 6 bis 20 erfasst. Darüber hinaus hat die Skala die Eigenschaft, dass durch die Multiplikation mit dem Faktor „10“ die zugehörige Herzfrequenz unter dynamischer Belastung annähernd bestimmt werden kann.

6, 7, 8	sehr, sehr leicht
9,10,11	sehr leicht bis recht leicht
12, 13,14	etwas anstrengender
15, 16, 17	anstrengend bis sehr anstrengend
18, 19, 20	sehr, sehr anstrengend

Um körperliche Anpassungserscheinungen zu erzielen wie z.B. Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, müssen ausreichend hohe Belastungsreize gesetzt werden (das Anstrengungsempfinden bei Sportlern sollte demnach nach Borg „etwas anstrengender bis anstrengend“ sein). Damit geübte Sportler überhaupt diese Pulsbereiche bzw. dieses Anstrengungsempfinden erreichen, können Variationen des Nordic-Walking durchgeführt werden.

Die 13 Grundmerkmale des Nordic Walking

nach Dr. R. Burger/2007 (modifizierte und korrigierte Fassung aus 2008 jeweils unterstrichen)

- Fortbewegung entspricht dem Gehen.
- Kreuzkoordination.
- Stock funktional (vortriebwirksam) einsetzen.
- Funktional aufgerichteter Oberkörper (dem Tempo und Steigung angepasste Gesamtkörpervorlage).
- Bewegungsspielräume (Oberkörper/Arme/Stock) ausnutzen (nicht übertriebene Rotation von Becken und Schulterachse!).
- Kein zu steiler Stockaufsatz.
- Flache Schubphase.
- Über die sich öffnende Hand Druck auf die Schlaufe bringen (nach Stockeinsatz Druck über die Schlaufe auf Stock) (*DNV-abgespreizte Finger/Arminen-rotation?*).
- Schrittlänge an Körperhöhe, Bein- und Stocklänge anpassen („an körperliche Voraussetzungen und konditionelle Fähigkeiten anpassen“).
- Kontrollierter und geführter Stockeinsatz.
- Hinter KSP über Stock Kraft aufbringen (während gesamtem Stockeinsatz).
- Minimale Rotation beim Stockeinsatz nach hinten.
- Letzter Schub über die Schlaufe geben.

Viel Spaß beim Trainieren!

Werner Nemetz

E-Mail: werner.nemetz@yahoo.de