

## Workshop

WS 16 und 22

**Nordic-Walking – Dauerbrenner für Frischluftfans**  
Nicole Kons

### Einstieg:

Etwa jeder fünfte Deutsche macht inzwischen Nordic Walking. Laut einer Umfrage der Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) ist Nordic Walking die beliebteste Sportart, mit der Bundesbürger neu einsteigen.

### Entstehungsgeschichte

Nordic Walking wurde in Finnland als Bewegungskonzept für die schneefreien Sommermonate zunächst für die Spitzenathleten aus den Bereichen Skilanglauf, Biathlon und der Nordischen Kombination entwickelt. Es entpuppte sich schnell als neue Trendsportart, die einfach zu erlernen ist, die fast überall und bei jedem Wetter ausgeführt werden kann, und die für fast jeden geeignet ist – unabhängig von Alter, Geschlecht, Gewicht und Fitness-Zustand:

- Anfänger/innen
- Wiedereinsteiger/innen
- Übergewichtige
- Personen mit Gelenkschäden
- Personen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Rehapatienten
- Leistungssportler/innen (Nordic Walking als Ausgleichssport)

### Gesundheits- und Trainingseffekte

Durch den Einsatz spezieller Stöcke ist Nordic Walking als ein sanftes und schonendes, aber dennoch effektives Ganzkörpertraining zu bezeichnen.

- Es trainiert das gesamte Herz-Kreislauf-System und führt somit zu einer Verbesserung der allgemeinen aeroben Ausdauer, aber auch der Kraft, Beweglichkeit und Koordination.
- 90 % der Muskulatur werden gleichzeitig trainiert, insbesondere die Schulter-, Rücken-, Bauch-, Arm- und Beinmuskulatur.
- Die gesunde aufrechte Körperhaltung wird besonders durch die Mobilisation, Kräftigung und Dehnung der Rumpf-, Schulter- und Nackenmuskulatur gefördert.



- Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich können sich lösen, Stress kann abgebaut und das Immunsystem gestärkt werden.
- Durch den aktiven Einsatz der Atemhilfsmuskulatur wird die Sauerstoffversorgung des gesamten Organismus gesteigert.
- Nordic Walking ist um ca. 40 % effektiver als herkömmliches Walking, der Energieverbrauch liegt um ca. 30 % höher. Bis zu 400 kcal/pro Stunde können verbrannt werden. Dabei ist die Umsetzung der richtigen Technik entscheidend.
- Richtig angewendet ist eine körperliche Überlastung ausgeschlossen.

### Die Ausrüstung/Stöcke

Zur Nordic Walking Ausrüstung gehören eine sportliche Garderobe, möglichst Funktionsbekleidung, Walking-, Lauf- oder Leichtwanderschuhe, evtl. Handschuhe für einen besseren Griff), evtl. eine Pulsuhr (zur Herzfrequenzmessung) und die richtigen Stöcke. Diese können aus Glas- oder Kohlefaser, Fiberglas, Aluminium, Komposit oder Carbon bestehen.

Je höher der Carbon-Anteil ist, desto leichter, stabiler, widerstandsfähiger, haltbarer und vibrationsärmer ist der Stock, der mit einem ergonomisch geformten Griff (aus Kunststoff oder Kork) und einem speziellen Handlaufensystem ausgestattet ist. Dieses absorbiert belastende Schwingungen auf die Handgelenke, Ellbogen und Schultern und garantiert eine optimale Anpassung an die Hand. Die Stockspitze ist abgewinkelt und kann mit einem Gummi-Aufsatz (Pad) versehen werden, der für fast alle Untergründe geeignet ist.

Zu unterscheiden sind Stöcke mit einer festen Länge, die eine bessere Funktionalität aufweisen, von Teleskop-Stöcken, die sich in der Länge verstellen lassen und praktischer auf Reisen sind.

### Die richtige Stocklänge

Entscheidend bei der Wahl der richtigen Stocklänge ist vor allem die Körpergröße, aber auch weitere Faktoren wie die Arm- und Beinlänge, die Kondition, die Beherrschung der Technik, das Gehtempo oder die Beschaffenheit des Geländes können eine Rolle spielen. Die optimale Stocklänge sollte 70 % der Körpergröße betragen. Die Faustformel lautet: Körpergröße in cm x 0,7.

Beispiel: Bei einer Körpergröße von 170 cm wird eine Stocklänge von 120 cm empfohlen. Greift man den Stock fest am Griff und legt den Ellbogen dabei an den Körper an, so sollte der Oberarm mit dem Unterarm einen 90 Grad Winkel bilden. Die Stöcke werden in Abstufungen von 5 cm (100 cm – 140 cm) im Sportfachhandel angeboten.

### Die richtige Technik

Die Bewegungsausführung des Nordic Walking gleicht der des Skilanglaufs. Der physiologische, diagonale Bewegungsablauf beim Walken wird durch den bewussten Stockeinsatz unterstützt.

Der rechte Stock hat dann Bodenberührung, wenn die linke Ferse aufsetzt und umgekehrt. Die Schultern sollten locker und entspannt sein, der Oberkörper und die Hüften harmonisch schwingen und die Füße gerade nach vorne zeigen. Die Stöcke werden mit fast gestreckten Armen nah am Körper geführt und setzen jeweils mit der Spitze unter dem Körperschwerpunkt auf.



Die Hände sind dabei leicht, bei der Streckung nach hinten ganz geöffnet. Sie greifen nur beim Aufsetzen des Stockes kurz zu. Am Ende der Bewegung wird der Stock zurückgeführt.

Die Schrittlänge ist raumgreifend und dadurch länger als beim normalen Gehen. Der Fuß setzt auf der Ferse auf und rollt dann über den Mittelfuß zum großen Zeh ab. So entstehen lange Bodenkontaktzeiten und viel Dynamik in der Bewegung.

Die „ALFA Technik“ beschreibt die grundlegenden Bewegungsmerkmale der Nordic Walking Technik:

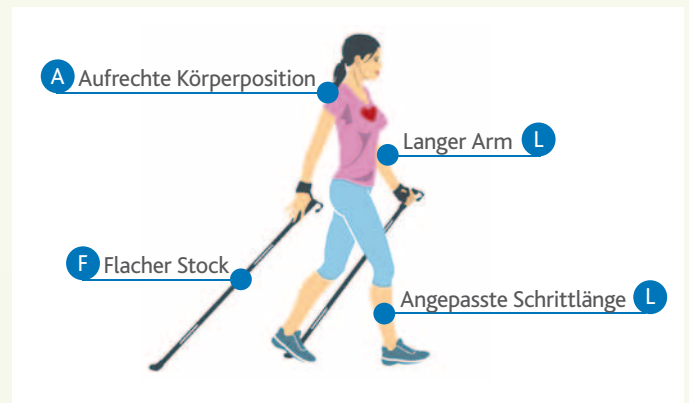
**A: die aufrechte Körperposition.** Ziel ist die natürliche Aufrichtung der Wirbelsäule für ein funktionelles und rückenfreundliches Gangbild. Die Position des Beckens ist hierbei eine der Schlüsselstellen.

**L: der lange Arm.** Durch den langen Arm während der Schwung- und Schubphase wird ein optimaler Einsatz der Arm- und Oberkörpermuskulatur garantiert. Es handelt sich hierbei nicht um einen „gestreckten Arm“, sondern um raumgreifende Bewegungen.

**F: der flache Stock.** Ein Einsatzwinkel des Stockes von ca. 60° bietet dem Nordic Walker eine optimale Kombination zwischen Stütze und Trainingsgerät. Der Stockwinkel in Verbindung mit der richtigen Stocklänge ist die Grundlage für eine gute Technik, die mit einem zu steil eingesetzten Stock nicht erzielt werden kann.



**A: die angepasste Schritte.** Ziel ist die Anpassung der Schrittlänge an die jeweilige Situation. Je größer der Schub der Arme, desto länger der Schritt. Auch hier entscheidet die richtige Stocklänge über den Erfolg. Des Weiteren ist die Schrittlänge von Gelände, Untergrund und letztendlich auch von der körperlichen Konstitution des Nordic Walkers abhängig.



Illustrationen: © axel kock - Fotolia.com

Textquelle: [www.sjsw-sightjoggingberlin.de/nordic\\_walking.html](http://www.sjsw-sightjoggingberlin.de/nordic_walking.html) und Nordic Fitness Center Berlin: [www.nordic-fitness-center.de](http://www.nordic-fitness-center.de)



## Stundenaufbau

Eine optimale Trainingseinheit lässt sich in fünf Abschnitte einteilen:

1. Aufwärmen: Ein kalter Muskel sollte nie belastet und daher mindestens zehn Minuten erwärmt werden: z.B. auf der Stelle laufen mit diagonalem Armschwung, lockeres Laufen im Kreis mit betontem Armschwung oder langsames Loslaufen.
2. Kardio Teil 1: Herz-Kreislauf-Training: Nordic Walking, Dauer 20 --40 min, je nach Fitness-Zustand der Teilnehmer und zur Verfügung stehende Zeit. Zur Abwechslung Trainingsvariationen einbauen.
3. Krafttraining: Training der Oberkörper- und Beinmuskulatur, z.B. Abfahrtshocke, Ganzkörperübungen, Liegestütz auf den Stöcken, Ausfallschritt (auch Partnerübungen sind möglich)
4. Kardio Teil 2: Herz-Kreislauf-Training wie oben
5. Cool down/Stretching: sollte immer fester Bestandteil nach jeder Trainingseinheit sein, ebenfalls mind. 10 Minuten. Die Muskel Dehnung (insbesondere Oberschenkel, Hüftbeuger, Waden, Schultern, Rücken und Brust) sollten jeweils ca. 20 Sek. gleichmäßig gehalten und gesteigert werden.

## Trainingsvariationen und Übungsformen

Durch einfache Variationen des Bewegungsablaufs, der Intensität oder der Umgebung kann das Training noch abwechslungsreicher gestaltet werden:

- Die Intensität unterschiedlich gestalten: Ein kräftigerer Arm-, Oberkörper- und Stockeinsatz erhöht das Tempo und steigert die Effektivität.
- Das Tempo wechseln: Intervalltraining
- Die Intensität steigern: niedrige Belastungsstufen bis zum High Impact Workout
- Nordic Walking und Joggen im Wechsel
- Sprungübungen (Jumping) für Fortgeschrittene einbauen
- Gleichzeitiger, paralleler statt diagonaler Stockeinsatz (Passgang)
- Schnelle Trippelschritte
- Große, weit ausladende Schritte
- Leicht hügeliges Gelände

## Didaktische und methodische Hinweise

Beim Nordic Walking in der Gruppe ist darauf zu achten, dass die langsameren Walker nicht zu weit zurück fallen. Deshalb gehen die Flotteren bei zu großen Abständen von ihrer Führungsposition in die umgekehrte Richtung an das Gruppenende zurück und schließen sich dort wieder an.

Um ein optimales Training zu gewährleisten, wackt jeder Teilnehmer in seinem idealen Pulsbereich. Die schnelleren Geher können dabei zu einer zuvor festgelegten Zwischenstation vorgehen und dort Zusatzaufgaben erledigen (Zusatzrunden, kurzes Stretching), bis auch die langsameren Walker wieder aufgeschlossen haben.

Der Kursleiter pendelt immer zwischen der „Führungsspitze“ und dem Schluss der Gruppe hin und her und beobachtet die einzelnen Teilnehmer und gibt ihnen ggf. Tipps und Korrekturen zur Haltung und Technik, erkundigt sich nach ihrem Pulswert, dem subjektiven Befinden und motiviert sie, falls es einmal nicht so gut klappt.

## Die Trainingsbelastung

Die Belastung (Belastungsdauer- und intensität) wird nicht nur von den körperlichen Faktoren (Herz-Kreislauf-System), bestimmt, sondern auch von den psychologischen (Emotionen, Stress), den Umweltfaktoren (Hitze, Kälte) und besonders den individuellen Voraussetzungen (Alter, Geschlecht, persönliche Neigungen, sportlichen Vorerfahrungen, Trainingszustand und Trainingsziel).



## Objektives Belastungskriterium: der Puls

- Die Beurteilung der Puls- bzw. der Herzfrequenz stellt die einzig objektive Belastungskontrolle (neben EKG und Laktatmessung) dar.
- Die Herzfrequenz dient einerseits als Belastungskriterium der Intensität der Kreislaufbelastung und des Stoffwechsels, andererseits als Kontrollgröße für den oberen Grenzwert, der nicht überschritten werden sollte.
- In der Ruhe liegt die Herzfrequenz bei 60 - 80 Schlägen. Bei ausdauertrainierten Personen kann sie bis auf 40 Schläge/Minute absinken.
- Ein erhöhter Ruhepuls kann bereits Rückschlüsse auf mögliche Krankheitsbilder wie zu hoher Blutdruck oder Diabetes ermöglichen.
- Der optimale Trainingspuls orientiert sich an der aerob-anaeroben Schwelle und liegt bei einem Untrainierten bei etwa 60 - 75 % der maximalen Leistungsfähigkeit. Die Pulsschlagzahl errechnet sich aus 180 minus Lebensalter (bei Anfängern zwischen 120 - 130 Schläge/Minute). Zwei Drittel des Trainings sollte in diesem Pulsbereich liegen.
- Die errechnete maximale Herzfrequenz hängt vom Lebensalter ab und errechnet sich aus 220 minus Lebensalter. Die Streubreite wird mit +/- 10 Schläge angegeben. Eine 60-jährige Teilnehmerin kommt demnach nur noch auf 160 Schläge/Minute.

## Die Vorteile der Pulsmessung beim Nordic Walking

- Die Herzfrequenzmessung kann als Mittel zur Schulung der Körperwahrnehmung dienen: Über den Kontrollparameter „Herzfrequenz“ lernen die Teilnehmer im Sinne eines Biofeedbacks ihre individuelle Belastung besser zu beurteilen und dieses Belastungsempfinden auch auf den Alltag zu übertragen.
- Das Training kann individueller und effektiver gestaltet werden. Durch die Pulskontrolle bestimmt der Teilnehmer die „richtige Dosierung“ selbst.
- Eine schrittweise Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems führt zu einer spürbaren Verbesserung der Leistungsfähigkeit.
- Ziele lassen sich besser setzen und kontrollieren, Leistungen lassen sich besser erreichen, Unter- und Überforderung lässt sich vermeiden.
- Risiken der sportlichen Belastung lassen sich so minimieren.

## Die Atmung

- Über die Atmung wird vermehrt Sauerstoff aufgenommen und die Herzfrequenz gesenkt.
- Beim Nordic Walking muss keine bestimmte Atemtechnik erlernt werden. Die Atmung funktioniert von Natur aus ganz von selbst.

Folgende Atem-Regeln sollten dennoch beachtet werden:

- Nicht außer Atem sein
- Schnelles Gehen ohne zu schnaufen (ein Gespräch mit dem Nachbarn sollte noch möglich sein)
- „Lächeln statt hecheln“
- Eine Pressatmung oder Hyperventilation (Hechelatmung) ist auf jeden Fall zu vermeiden.



## Resümee

Erlebniswelt Nordic Walking: Neben dem Sporterlebnis (Bewegung, Leistung, Technik) hat das regelmäßige Nordic-Walking-Training einen positiven Einfluss auf das psychosoziale Wohlbefinden der Teilnehmer/innen.

### Positive psychosoziale Effekte

- Steigerung des Selbstbewusstseins und des Selbstwertgefühls
- Verbessertes Körperbewusstsein
- Wohlbefinden, Freude, Zufriedenheit
- Steigerung der Aktivität, Attraktivität und Lebensqualität
- Verstärktes Gesundheitsbewusstsein (Bewegung und Ernährung)
- Entstehung von neuen sozialen Kontakten
- Möglichkeit der Eingliederung in eine Sportgruppe

### Nordic Walking als Natur-Erlebnis

Nordic Walking bedeutet Bewegung in der freien Natur, frischer Luft und auf unterschiedlichem Terrain. Nordic Walking ist DIE Outdoorsportart für Frischluftfans: Egal in welcher Landschaft sie betrieben wird- in einem Park, im Wald, im Gebirge, in der Stadt, auf einem Sportplatz, in einer Sporthalle, am Strand oder auf einem speziellen Nordic-Walking-Parcours. Jede Umgebung hat ihre Reize und macht das Training abwechslungs- und erlebnisreich.

### Glücksgefühle beim Nordic Walking

Nach einer halben Stunde Bewegung im aeroben Bereich werden körpereigene Substanzen, Glückshormone wie Serotonin und Endorphine, ausgeschüttet. Diese Stoffe wirken entspannend und regen die Phantasie und Kreativität an. Dieses Gefühl, dass sich nach regelmäßigem Training einstellt, wird auch als „runner`s high“ bezeichnet.

### Nordic Walking als Gruppenerlebnis: gemeinsames Trainieren von Jung und Alt

Die meisten Menschen legen Wert auf Gemeinschaft und Geselligkeit und sind der Meinung, dass ein schönes Erlebnis noch besser wird, wenn man es mit anderen

teilen kann. Nordic Walking bietet sich hervorragend an, in einer Gruppe durchzuführen und dabei noch zu unterhalten.

### Literatur

- Mittermaier, Rosi/Neureuther, Christian, Nordic Walking, Knauer Verlag 2004
- Mommert-Jauch, Petra, Nordic Walking. Offizielles Kursmanual des DWI (Deutsches Walking Institut), Meyer & Meyer Verlag Aachen, 3. überarbeitete Auflage 2010
- Ohne Autor, Nordic Walking. Das effektive Ausdauertraining. Verlag topfit und gesund. Genehmigte Sonderausgabe (ohne Jahr)
- Ohne Autor, Nordic Walking. Leicht zu erlernen. DVD (ohne Jahr)
- Ohne Autor Nordic Walking. Technik, Training & Gesundheit. Tandem Verlag (ohne Jahr)
- Pramann, Ulrich/Schäufle, Bernd, Schlank und fit mit Nordic Walking: Technik und Ausrüstung- Ernährung und Motivation- Abnehmen mit Spaß. Südwest Verlag 2004
- Pramann, Ulrich/Schäufle, Bernd, Nordic Walking für Einsteiger. Südwest Verlag 2005
- Prell, Nicole/Wilhelm, Andrea, Nordic Fitness Pocket Guide, Will`s Mountain (ohne Jahr)
- Regelin, Petra/Mommert-Jauch, Petra, Nordic Walking aber richtig! BLV Sport praktisch 2005
- Regelin, Petra/Mommert-Jauch, Petra, Nordic Walking statt Diät. BLV Verlag 2006
- Roschinsky, Johannes, Nordic Walking. You can do it. Meyer & Meyer Verlag Aachen, 2. Auflage 2005
- Schwanbeck, Klaus, The Ultimate Pole Walking Book. (englische Ausgabe), Meyer & Meyer Verlag, 2. Auflage 2012
- Schmidt, Mathias R./Helmkamp, Andrea/Mack, Norbert/Winki, Norbert, Nordic Walking. Feel good! Das best verkaufte Nordic Walking Buch! GU Verlag 2007
- Steffny, Herbert, Walking und Nordic Walking. Südwest Verlag 2003
- Strunz, Ulrich, Nordic Fitness. Heyne Verlag München, 3. Auflage 2004
- Wilhelm, Andreas/Mittermaier, Rosi/Neureuther, Christian, Nordic Walking Praxisbuch. Leichter Einstieg in 7 Schritten mit der Nordic ALFA Technik. Knauer Verlag 2006