

Nordic Walking

Der Langzeittrend „Gesundheit und Lebensqualität“ in unserer Gesellschaft richtet sich mehr und mehr auf sanfte, wirksame Trainings- und Bewegungsformen. Nordic Fitness ist das Ganzkörper- und Bewegungskonzept, welches exakt diese Anforderungen erfüllt.

Allgemein

Nordic Walking (NW) ist 40 – 50 % effektiver als Walking ohne Stöcke, hat wegen der hohen Muskelbeteiligung (90 % der Muskulatur) einen enormen Energieverbrauch, entlastet den Bewegungsapparat um bis zu 30 %, steigert durch den aktiven Einsatz der Atemhilfsmuskulatur die Sauerstoffversorgung des gesamten Organismus, trainiert Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination (nicht Schnelligkeit), löst Verspannungen im Schulter- Nackenbereich, fördert den Abbau von Stresshormonen und stärkt das Immunsystem.

Grundtechnik

Bei der Nordic Walking Technik sind verschiedene Aspekte zu beachten. Nur bei gut ausgeführter Grundtechnik kommen alle Effekte sowohl gesundheitliche, als auch trainingsmethodische, zur Geltung.

Die Grundtechnik des NW gleicht der Bewegungsführung des klassischen Skilanglaufes.

Die Bewegungsvorstellung Walking mit Stöcken trifft eher nicht zu.

NW nutzt den physiologischen, diagonalen Bewegungsablauf des Gehens mit einem effektiven, raumgreifenden Schritt und entsprechenden Stockeinsatz.

Weitere Merkmale der Grundtechnik :

- raumgreifende Arm- und Beinbewegungen
- Rotation der Schulterachse gegen die Hüftachse
- aufrechte Körperposition /Rumpf leicht nach vorn geneigt
- greifen der Stöcke während des Stockeinsatzes (Hand vor dem Körper)
- öffnen der Hände während der Schubphase (Hand hinter dem Körper)
- aktive Fußarbeit: Abrollen über den ganzen Fuß vom Außenrand Ferse über den Mittelfuß zur großen Zehe

In einem Nordic Walking Anfänger Kurs wird den Teilnehmern über die 7-Step-Methode die richtige Technik vermittelt.

- Step 1 - Eingewöhnung
- Step 2 - Koordination /Bewegungsumfang
- Step 3 - Greifen und Loslassen/aktive Armarbeit
- Step 4 - Belastungsregulation/Körperschwerpunkt
- Step 5 - Rotation
- Step 6 - aktive Fußarbeit
- Step 7 - Festigung der Grundtechnik.

Die Steps sind mit verschiedenen Übungen zur Vertiefung verbunden, ferner beinhalten sie Mobilisations-, Kräftigungs- und Stretchingübungen.

Ausrüstung

Die Stöcke müssen einen effektiven und sicheren Bewegungsablauf gewährleisten. Leicht und stabil ist das Motto. Ebenso wie ein Sport-Schuh sollte ein Nordic Walking Stock folgende Eigenschaften erfüllen: **Stützen, Führen, Dämpfen**.

Idealerweise ist der Schaft aus einem Stück gefertigt. Ein spezielles Handschlaufensystem ist Voraussetzung für ein effektives Nordic Walking.

Als Formel für die Wahl der richtigen Stocklänge gilt: *Körpergröße x 0,66 bis 0,7*.

Als Schuh eignet sich ein herkömmlicher Walking-, Jogging- oder Trekkingschuh mit gutem Profil.

Der Schuh sollte einen stabilen Leisten haben, damit eine saubere Fußführung und Abrollbewegung gewährleistet ist.

Die Bekleidung sollte angenehm sitzen, nicht zu eng anliegen und nicht zu weit sein. Grundsätzlich empfiehlt sich Funktionsbekleidung, um bei allen Wetterverhältnissen bestens ausgerüstet zu sein.

Philosophie

Jedem Kursteilnehmer sollen Wege aufgezeichnet werden, wie er durch Nordic Walking ein besseres Körpergefühl entwickeln kann.

Nordic Walking sollte immer ein Weg zur mehr Erholung, ein Ausgleich für Körper und Seele sein.