



Die 10 Regeln der Nordic-Walking-Technik



Diese Variante des Walkings hat ihren Ursprung in Finnland. Die Grundlagen bieten das Bergwandern, das Walking und der Skilanglauf. Ergänzendes und unterstützendes Material sind die Stöcke, welche individuell auf die Größe des Benutzers eingestellt werden können und mit denen ein Gelenk schonendes Training durchführbar ist.

Nordic-Walking bietet sowohl für Einsteiger sowie für Wiedereinsteiger, Walking-Fans, junge und ältere Menschen im Bereich des Bewegungsapparates geschädigte Personen und Übergewichtige ein intensives und zugleich schonendes Training.

Neben der positiven Auswirkung auf das Herz-Kreislauf-System, wird die Muskulatur und das Immunsystem nachhaltig trainiert.

Die Stöcke sollen zur eigenen Körpergröße passen, wobei man die richtige Länge der „Sticks“ mit der Formel: Körpergröße x 0,72 errechnet.

Im Sportfachhandel sind Stöcke in verschiedenen Ausführungen und Qualitäten erhältlich. Man sollte darauf achten, dass die „Sticks“ gut in der Hand liegen, einen Griff haben, welcher der eigenen Hand gut angepasst ist und aus einem angenehmen, griffigen Material besteht, das zudem den Schweiß absorbiert.

Von Vorteil ist das Tragen von Handschuhen („Fitnesshandschuhe“), da durch intensives Training (Schwitzen) und den Kontakt der Haut zum Griff unter Umständen Blasen auftreten können.

Die „Sticks“ entlasten den Bewegungsapparat pro Schritt um je 5 Kilo - in der Stunde um ca. 13 Tonnen.

Technikgrundlage ist die Walking-Technik, bei welcher die „Sticks“ sinnvoll integriert werden müssen, um einen ökonomischen Gehstil mit einem harmonischen Rhythmus zu erzeugen.

1. Schritt und Stockeinsatz laufen diagonal in der so genannten Kreuztechnik (rechtes Bein vorne = linker Stock vorne).
2. Die Schultern sollten entspannt und nicht verkrampft sein.
3. Der Oberkörper und Hüfte schwingen im Rhythmus und werden nicht starr.
4. Der Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt, je steiler das Gelände, desto mehr wird er nach vorne gebeugt.
5. Der Stock "sticht ein", wenn der gegenüber liegende Fuß mit der Ferse aufsetzt.
6. Die Hände beim Nach-Vorne-Schwingen leicht geöffnet lassen, nicht am Stock festklammern. Es sollte sich ein stetiges Öffnen und Schließen der Hand abwechseln (dazu auch die speziellen Schlaufensysteme der Nordic-Walking-Stöcke).
7. Die Stöcke werden nah am Körper und parallel zur Körperachse nach vorne geführt (immer aktiv in Laufrichtung schwingen).
8. Die Schrittlänge ist etwas größer als beim normalen Gehen.
9. Der Fuß setzt mit der Ferse auf und rollt ab, bis man sich mit den Zehen nach vorne abdrückt.
10. Der Blick sollte nach vorne gerichtet sein und nicht nach unten, da sonst die Schulterpartie verkrampft.