Mit Stock und über Stein

Ob auf Feldwegen oder im Stadtpark – Nordic Walking ist inzwischen vielerorts zu beobachten. Was bringt die Sportart?

Unsere Autorin: Elisabeth Hinkes, Sport- und Gesundheitsberaterin

In Trainingsanzüge oder Windjacken gehüllte Menschen marschieren konzentriert mit strammen Schritten und kräftigen rhythmischen Armbewegungen durch Parks und Wälder. Vor allem Frauen reicht das Gehen allein nicht mehr aus – sie nutzen spezielle Stöcke für eine neuartige Fortbewegungsform, die aussieht wie Skilanglauf ohne Schnee: Nordic Walking. Was ist dran an dieser aus Finnland stammenden Sportart, die sich fast epidemiemäßig verbreitet?

Aus Skandinavien

Nordic Walking wurde von skandinavischen Leistungssportlern als Sommertraining entwickelt, um sich auf den Skilanglauf und Biathlon vorzubereiten. Zuweilen wurden Skistöcke, später kürzere und leichtere Carbonstöcke benutzt, um Geh-, Lauf- und Sprungtechniken zu üben.

Nordic Walking hat einen positiven Einfluss auf den Kreislauf, die Muskulatur, Knochenfestigkeit und Gelenkbeweglichkeit, das Immunsystem und die Stimmung. Im Vergleich zum Walken mit einem stündlichen Verbrauch von 270-kcal verbrennt Nordic Walking etwa 130-kcal mehr pro Stunde; insgesamt also beachtliche 400-kcal. Außerdem sind bis zu 90-% aller Muskeln im Einsatz. Besonders intensiv werden die Bein-, Gesäß-, Rücken-, Schulter- und Armmuskeln trainiert. Durch die stetige Be- und Entlastung mit den Stöcken findet eine sanfte Druckbelastung in den Gelenken statt, die dafür sorgt, dass sich ausreichend Gelenkflüssigkeit bildet. Die Beweglichkeit der Brustwirbelsäule verbessert sich. Die Bandscheiben werden „durchsaftet“ und durch den gleichzeitigen Aufbau der Rückenmuskeln vor vorzeitigem Verschleiß geschützt. Nordic Walking richtet den Oberkörper auf, entlastet die Wirbelsäule und entspannt die Schulter-Nacken-Muskeln. Der kontinuierliche Abdruck von den Stöcken wirkt positiv auf den Knochenstoffwechsel und schützt vor Osteoporose, an der jede fünfte Frau über 50 und jeder fünfte Mann über 70 erkrankt. Die Gefahr, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden, sinkt mit der Anzahl der Herz-Kreislauf-Trainingseinheiten. Auch der Blutdruck normalisiert und stabilisiert sich.

Regelmäßige Nordic Walking-Einheiten, zwei-bis drei-pro Woche, mindestens eine halbe Stunde lang, steigern die Vitalität in den Wintermonaten. Gerade die Menschen, die auf Grund von gesundheitlichen Beschwerden, Übergewicht oder Sport-Unlust noch nicht die passende Sportart gefunden haben, profitieren von der Bewegungsform.

Nordic Walking ist gut für Kreislauf, Muskulatur, Knochen, Gelenke und die Stimmung. Es steckt mehr dahinter als nur Walken mit Stöcken. *Foto: Hinkes*

Fachmann gefragt

Nordic Walking ist aber nicht nur Walken mit Stöcken, sondern es erfordert einen ganz anderen Bewegungsablauf als das Walken. Ein „Muss“ gibt es daher beim Nordic Walking: Die Einführung der Sportart durch einen speziell ausgebildeten Trainer. Es gibt mittlerweile mehrere Nordic Walking-Verbände, die eine Lizenzausbildung für Sportlehrer, Physiotherapeuten oder Übungsleiter anbieten. Ein Nordic Walking-Kurs umfasst bis zu zehn-Einheiten, da die Technik durchaus anspruchsvoll ist. Auch die gesetzlichen Krankenkassen haben den großen Nutzen der jungen Sportart erkannt. Ist ein Anbieter entsprechend der festgelegten Qualitätskriterien qualifiziert, so wird die Kursgebühr bei regelmäßiger Teilnahme mit 80-% bezuschusst. ❑