



## Tipps fürs Nordic Walking

*Walken ist nicht nur als Einstieg in den Gesundheitssport ideal, sondern auch zum konsequenten Dabeibleiben.*

*Kommentare wie „mit 80 kann ich immer noch walken“, bitte vergessen. Alle, die jemals mit Stöcken dynamisch, richtig und nach guter Einführung gestartet sind, wissen erst dann, wo der Mensch überall Muskeln hat. Das Gehen mit Stöcken hat viele positive Effekte auf unseren Körper. Es fördert die Knochengesundheit und stärkt das Herz-Kreislaufsystem sowie die Lungenfunktion.*

Ein **ganz wichtiger Teil** für den Einstieg ist die **Ausrüstung**.

- Die Beratung in Sportgeschäften beim Kauf der **Stöcke**, hinsichtlich Länge oder Verstellbarkeit, ist meiner Erfahrung nach meistens sehr gut. (Stocklängenberechnung: Körpergröße multipliziert mit 0,66)
- Bei der **Schuhwahl** ist auf gute Dämpfung und griffiges Sohlenprofil zu achten, damit die Gelenke geschont werden.
- Die **Trainingshäufigkeit** ist individuell, ideal wären 2-3 Gänge pro Woche im Ausmaß von 45-60 min.
- Die **perfekte Geschwindigkeit** ist erreicht, wenn die Belastung gespürt wird, aber es zu keiner Überforderung kommt. Eine Steigerung in Ausmaß und Geschwindigkeit kommt mit den Trainingseinheiten.

### **Nun aber zu „Wie geh ich’s an????“**

Hexerei ist es keine! Für mich war der Tipp sehr hilfreich, den Stock nachzuziehen, d.h. schleifen zu lassen, indem man die Hände in die Schlaufen steckt. Der **Armschwung ist ein ganz natürlicher**: nicht zu weit ausholend, aber auch nicht ganz „pendellos“. So ergibt sich ein idealer „Schubpunkt“. Einige Meter sollten mit den am Handgelenk hängenden Stöcken gegangen werden. Wenn ein Rhythmus gefunden ist, kann der Griff fest umschlossen werden, und es kommt zu einem dynamischen „Ruck“ (Schub) nach vorne. Außerdem ist darauf zu achten, dass die Schultern und der Nacken locker bleiben.

Für den richtigen „Walkinggang“ ist es ganz wichtig, die Stöcke hinter dem Körper einzusetzen und dadurch dem Körper einen Schub zu verleihen. Das Stolpern über die Stöcke fällt somit weg. Der Stockeinsatz soll nie vor dem Fuß sein, sondern immer auf Höhe der Ferse. Die Arme werden bei jedem Schritt weit nach hinten geschoben, die Handgelenke öffnen sich nach dem Schub, und der Stock wird für eine kurze Zeit nur über die Schlaufe gehalten.

Die Beschreibung finde ich fast komplizierter als das Nordic Walking selbst. **Losstarten und Spaß haben ist das beste Erfolgsrezept!!!!!!**