



**N**ordic Walking ist eine Ausdauer-sportart, bei der das Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken unterstützt wird. Bei korrekter Anwendung ist es ein effektives Ganzkörpertraining, vergleichbar mit dem Skilanglauf. Das überrascht nicht, denn beide Sportarten sind eng miteinander verwandt.

Seit langem kennen Wintersportler den »Skigang« bzw. »Stockgang«: Seit den 1930er Jahren trainierten Skilangläufer im Sommer und Herbst »auf dem Trockenen«, um ihre Kondition für die Skisaison zu verbessern. Doch erst in der zweiten Hälfte der 1990er Jahre, als die positiven Effekte der Stockkräfte zur Unterstützung der Langlauf-Armbewegung erkannt wurden, entwickelte sich Nordic Walking zum Breitensport. Beim Namen standen die »Nordländer« Pate, da sich die Ausdauer-sportart zunächst dort verbreitet hatte.

Dass der Nordic-Walking-Boom unvermindert anhält, liegt an seiner Beliebtheit bei allen Altersgruppen, vom Teenager über den Leistungssportler bis hin zu betagteren Semestern, die auf schonende Art fit bleiben wollen.

### Sanfte, aber effektive Fitness

Nordic Walking ist eine schonende Sportart, da der Belastungsgrad insbesondere der Fußgelenke relativ gering ist. Er liegt zwischen dem normalen Gehen und dem Walking ohne Stöcke. Anders gesagt: Sehnen, Gelenke und Bänder müssen höchstens das Zweifache des Körpergewichts abfedern. Das ist wesentlich weniger als etwa beim Jogging und macht Nordic Walking auch für untrainierte Menschen interessant.

### Wirkung der Stöcke

Der Einsatz der Stöcke macht aus Nordic Walking ein Training, bei dem auch die Oberkörpermuskulatur beansprucht wird. Bei intensivem Einsatz können Kraftspitzenwerte bis zu acht (Frauen) bzw. elf (Männer) Kilogramm erreicht werden, Werte, die denen beim klassischen Skilanglauf vergleichbar sind.

Auf diese Weise werden die Kraftreserven des gesamten Körpers mobilisiert, was vor einseitiger Belastung schützt, Verspannungen abbaut und vor allem das Herz-Kreislauf-System stärkt. Dabei müssen sich Nor-

dic Walker keineswegs verausgaben, im Gegenteil: Überflüssige Pfunde schmelzen bereits nachweislich, wenn man im aeroben Bereich trainiert, d.h. in mittlerem bzw. gemäßigttem Tempo geht. Jeder kann sich so auf seine individuelle Leistung einstellen.

### Richtiges Training

Die positiven Effekte von Nordic Walking stellen sich nur bei regelmäßigem Training und korrekter Technik ein. Ohne den richtigen Bewegungsablauf in Kombination mit den Stöcken passiert das Gegenteil der gewünschten Wirkung. Die Verletzungsgefahr für Muskeln und Gelenke steigt; auch sonstige Vorteile sind dahin, etwa Koordination, Beweglichkeit und Entspannung. Bevor man einfach drauf los marschiert, sollte man sich von einem erfahrenen Nordic Walker zeigen lassen, wie es funktioniert.

Da die Stöcke »mitlaufen« und den Rhythmus der Schritte unterstützen,

Nie mehr ohne Stöcke

# Volkssport Nordic Walking

Im Wald, im Park und mitten in der Stadt – die Fitnessfans mit den Stöcken sind mittlerweile ein vertrauter Anblick. Nordic Walking hat sich zum Trendsport entwickelt. Millionen von Bundesbürgern sind ihm mittlerweile verfallen, seit 1997 die »Wunderstöcke« erstmals auf den Markt kamen.

Von Wendelin Lomeg



Auf der Piste: Rosie Mittermeier und Christian Neureuther freuen sich, dass sie auch ohne Schnee mit Stöcken gehen können.

Fotos:  
LEKI Lenhart GmbH

muss die Koordination von Arm- und Beinbewegung stimmen. Am Anfang sollte man nur zügig in aufrechter Körperhaltung gehen, wobei die Stöcke einfach locker über den Boden schleifen. Die Arme schwingen mit. Dabei fällt der Körper in die natürliche Geh-Bewegung: Linker Arm und rechtes Bein bewegen sich parallel nach vorn, dann der rechte Arm und das linke Bein.

Nun kommen die Stöcke zum Einsatz. Bei weiterhin lockerer Griffhaltung setzen sie abwechselnd dicht neben dem Körper mit Druck auf dem Boden



auf. Der rechte Stock berührt den Boden, wenn der linke Fuß mit der Ferse aufsetzt – und umgekehrt. Für einen guten Schub sollten die Stöcke so weit wie möglich nach hinten geschoben werden. Hinter der Hüfte wird die Hand geöffnet, also vom Stockgriff gelöst. Das entlastet den Arm und schützt ihn vor Verkrampfung. Dann schwingt der Stock wieder dicht neben dem Körper nach vorn. Dabei fasst die Hand den Stock wieder locker, bis sie ihn erneut auf den Boden setzt.

### So halten Sie länger durch

- ▶ **Gute, atmungsaktive Laufschuhe sind (wie auch beim Jogging) unerlässlich. Achten Sie beim Schuhkauf auf einen optimalen Sitz. Viele Fachhändler vermessen den Fuß mit modernsten Geräten und wählen das für Sie richtige Modell.**
- ▶ **Wählen Sie für Ihre ersten Trainingseinheiten eine flache Strecke.**
- ▶ **Belasten Sie Ihren Magen etwa zwei Stunden vorher nicht mit schwerer Kost.**
- ▶ **Gehen Sie am Anfang nicht zu schnell. Bei Seitenstechen versuchen Sie, gleichmäßig zu atmen. Wenn Sie in einer Gruppe mit Gleichgesinnten laufen, sollten Sie Ihre Gespräche einstellen.**
- ▶ **Machen Sie Ihre Nordic Walking-Termine zur festen Gewohnheit.**
- ▶ **Dehn- und Lockerungsübungen sind ein unverzichtbarer Teil des Trainings. Stretching bereitet auf die Bewegung vor und hilft hinterher, die Spannung wieder abzubauen.**

### Tipps, um Fehler zu vermeiden

- ▶ Die Arme sollten nach vorn und hinten ausgreifen.
- ▶ Den Stock mit leicht vorgestrecktem Arm in Bauchnabelhöhe aufsetzen

und bis weit hinter die Hüfte zurückschwingen.

- ▶ Den Blick aufrecht nach vorn richten (nicht nach unten), sonst kann sich die Nackenmuskulatur verspannen.
- ▶ Den sogenannten Passgang – linker Arm und linkes Bein (und umgekehrt) bewegen sich parallel – vermeiden, denn dann können die Stöcke die natürliche Laufbewegung nicht mehr unterstützen.
- ▶ Vor und nach dem Nordic Walking Dehnübungen nicht vergessen.

### Ein Wort zur Ausrüstung

Für eine vernünftige Nordic-Walking-Ausrüstung muss man nicht viel Geld investieren. Jogger, Walker oder Geher sind ohne großen Aufwand laufbereit. Wichtig sind: gute Laufschuhe (diese können unter Umständen etwas teurer zu Buche schlagen), atmungsaktive Unterwäsche und Sportkleidung. Wer an der frischen Luft trainiert, sollte auch wetterfeste und wärmende Sportkleidung im Schrank haben. Nordic Walker brauchen zusätzlich nur noch ihre Stöcke. Diese haben gleich mehrere Funktionen: Sie steuern den besonderen Bewegungsablauf, schulen die Koordination, entlasten die Gelenke und geben auch in unwegsamem Gelände Sicherheit. Spezielle Nordic Walking-Stöcke sind hoch entwickelte Spezialgeräte aus

einem Carbon-Glasfaser-Gemisch, ultraleicht und mit ergonomischen Griffen. Vor dem Kauf sollte man verschiedene Stöcke ausprobieren. Sie werden im Fachhandel in Fünf-Zentimeter-Stufen angeboten. Um die richtige Länge zu messen, bilden Ober- und Unterarm einen Winkel von etwa 100 Grad. Auch die Körperproportionen spielen eine wichtige Rolle, um in dem riesigen Angebot die richtigen Stöcke zu finden.

### Herz-Kreislauf-Training – am besten in der Natur

Nordic Walking ist ein Sport mit Blick für die Umgebung. Deshalb ist Abwechslung das A und O: Es wird bald langweilig, wenn man immer die gleiche Strecke geht. Gerade jetzt im Herbst kann man ideal neue Wege erkunden. Am Wochenende ist oft Zeit, auch mal in die Natur und in ein neues »Trainingsgebiet« zu fahren.

### Idealer Gruppensport

Ein Höchstmaß an Abwechslung und neuer Motivation bietet Nordic Walking, wenn es als Gruppensport betrieben wird. In vielen Volkshochschulen, Fitnessstudios und Gesundheitszentren werden Trainingskurse oder regelmäßige Lauftreffs angeboten. Viele Kur- und Tourismusorte bieten schöne Nordic-Walking-Parcours an.

## Jurtin System Einlage – die perfekte Lösung

Der Name Fusswerk steht in München für individuelle Lösungen rund um den Fuß und den Bewegungsapparat:

- ▶ Prophylaxe in Sport und Alltag
- ▶ Korrektur von Fußfehlbelastungen
- ▶ MBT – Masai Barfuss Technologie
- ▶ Nordic Walking und MBT Kurse
- ▶ Spezial- und Maßschuhe.

Neu im Serviceangebot ist die Jurtin System Einlage.

Orthopädienschuhmachermeister Jürgen Merk erklärt, warum das völlig neuartige Einlagensystem herkömmlichen Verfahren überlegen ist.

### Herr Merk, was ist das Besondere an der neuen Jurtin System Einlage?

**Herr Merk:** Konventionelle Einlagen werden mit verschiedenen Methoden in Abwesenheit des Kunden hergestellt. Allen bisherigen Verfahren ist gemeinsam, dass Abdrücke als Grundlage dienen, die den Fuß in Belastung abbilden und damit nur

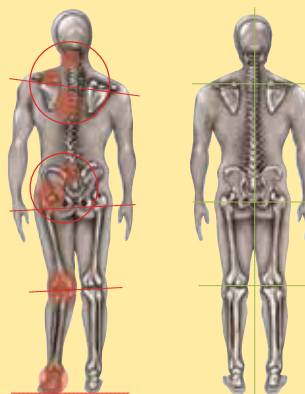
den pathologischen Ist-Zustand widerspiegeln. Zur Diagnostik von Fußdeformitäten sind diese Abdrücke unverzichtbar. Für die Herstellung einer Maßeinlage sind sie jedoch nur bedingt geeignet, denn wie der Fuß im Zustand der Entlastung ist, kann so nicht erfasst werden.

### Das ist nun möglich?

**Herr Merk:** Ja. Die neue Einlage nach Jurtin wird direkt am entlasteten Fuß gefertigt, wobei dieser in einer Position gehalten werden kann, in der er später auch im Schuh stehen soll. Der Fuß wird über die Ferse aufgerichtet, sodass dank der Bänderverbindungen von Fußwurzel und Mittelfußbereich auch der restliche Fuß in eine aufrechte Position gebracht wird. Die Einlage wird also individuell angepasst, und nicht, wie bisher oft üblich, nach einem standardisierten Rohling gefertigt. Dies erlaubt eine optimale Korrektur der meisten Fußfehlstellungen.

### Für wen sind diese Einlagen geeignet?

**Herr Merk:** Geeignet ist die Maßeinlage nach Jurtin besonders für starke Knickfüße, welche durch ein instabiles Sprunggelenk hervorgerufen werden. Beim Sport verbessert die Maßeinlage die Stabilität und den Bodenkontakt des Fußes,



Ohne Maßeinlage: Fehlbelastungen

Mit Maßeinlage: bessere Haltung

den Bewegungsablauf wird effizienter. Auch Hallux-valgus-Probleme lassen sich mit dieser Maßeinlage zumindest lindern. Knie- und Hüftgelenk werden durch das richtige Fundament gleichmäßiger belastet, die Haltung ändert sich. So können über die Füße positive Effekte für den ganzen Bewegungsapparat erzielt werden.

### Können Sie uns kurz die Vorteile der Jurtin System Einlage nennen?

**Herr Merk:** Zu den oben genannten Besonderheiten kommen hinzu:

- ▶ besserer Fersensitz
- ▶ stabiler Fußkontakt
- ▶ Entlastung für Sehnen und Bänder
- ▶ verbesserte Stoßdämpfung
- ▶ bessere Durchblutung

**Nähere Infos unter:** Fusswerk GmbH Sport- und Orthopädienschuhtechnik Elisabethstraße 47, 80796 München Tel. 089/12 00 31-78, Fax 089/12 00 31-80 E-Mail: info@fusswerk.com Internet: www.fusswerk.com

