

# Nordic Walking

## Nordic Walking

blanker Humbug oder zurecht Volkssport Nr.1?

Nordic Walking &ndash; kaum eine Sportart hat in den letzten Jahren einen derartig rasanten Aufstieg in der Gunst der Breitensportler gefunden wie der gepflegte Marsch mit den Stöcken. Dabei ernten die fleißigen Walker nicht selten von vorüber ziehenden Radfahrern, Joggern oder Autofahrern verständnisloses bis mitleidiges Kopfschütteln.

Mal Hand aufs Herz: Haben Sie nicht auch schon mal auf einer Parkbank gesessen und mehr oder weniger erstaunt beobachtet, wie Hunderte Ihrer Mitmenschen mit ernsthafter Miene und Entschlossenheit an Ihnen vorbeischlurfen und dabei in jeder Hand, mit festem Griff umschlossen, zwei lange Stangen spazieren tragen? Haben Sie nicht auch schon den Verdacht gehabt, dass dieses nordmännische Spaziergehen wohl nur ein Marketingschachzug ist, der von der Wintersport-Industrie erfunden wurde, um ihre sommerlichen Umsatzlücken zu stopfen? Oder ist das, was eine große Zahl an gesundheitsorientierten Menschen mit wachsender Begeisterung betreibt, kein Humbug, sondern ein echtes, ganzheitliches Training?

Um diese Frage beantworten zu können, sollte erst einmal der Begriff &bdquo;Training&ldquo; genau definiert werden. Ein Training beinhaltet mindestens eine der sportmotorischen Eigenschaften Ausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Schnelligkeit. Außerdem müssen bei einem leistungsfördernden Training im Wesentlichen folgende Prinzipien beachtet werden:

- Prinzip der Regelmäßigkeit
- Prinzip der biologischen Anpassung
- Prinzip der Individualisierung
- Prinzip der progressiven Belastungssteigerung

Das Wichtigste ist das Prinzip der Regelmäßigkeit des Trainings, denn nur dann, wenn der Körper regelmäßig Trainingsreize erfährt, werden Anpassungserscheinungen sicht- und spürbar. Trainingseffekte sind also Folge einer Anpassung des Körpers an bestimmte Anforderungen. Das Prinzip der biologischen Anpassung kommt dann optimal zum Tragen, wenn der Körper adäquat belastet wird, das heißt, nicht zu viel, aber auch nicht zu wenig. Wo genau diese Grenze liegt, sollte individuell bestimmt werden, das ist das Prinzip der Individualisierung. Es ist zu beachten, dass diese Grenze bzw. dieser Trainingsreiz keine feste Größe darstellt, sondern immer an die momentane Leistungsfähigkeit anzupassen ist. Das Prinzip der progressiven Belastungssteigerung sagt uns, dass, nachdem unser Körper mit regelmäßigen, individuell ausreichenden Trainingsreizen stimuliert wurde und er sich dieser Belastung durch Erhöhung seines Leistungsvermögens biologisch angepasst hat, auch eine Erhöhung des Trainingsreizes zu erfolgen hat, da sonst kein weiterer Leistungszuwachs erzielt wird.

Diese Anforderungen an ein Trainingskonzept sind auch dem Laien schnell verständlich und klar. Beobachtet man nun die Mehrzahl der Nordic Walker bei ihren Wanderungen, so wird nachvollziehbar, warum dieser Disziplin die Bezeichnung &bdquo;Sport&ldquo; von ihren Gegnern so vehement aberkannt werden will, denn leider sieht man in der Öffentlichkeit sehr viele Menschen, die ihre Stöcke tatsächlich nur spazieren tragen. Von der Effektivität her macht es bei den Spazierträgern keinen Unterschied ob Stöcke, Kugelschreiber oder sonstige Geräte in der Hand gehalten werden. Eine

Auswirkung auf die Muskulatur ist schlichtweg nicht vorhanden, da keine Reize gesetzt werden.

Die in der Regel zu beobachtende, deutlich zu langsame Gehgeschwindigkeit kann die Ausdauerfähigkeit nicht steigern. Der viel zu geringe bis komplett fehlende Kräfteinsatz im Stockschrub macht den beabsichtigten Trainingseffekt auf die Oberkörpermuskulatur vollständig zunichte. Des Weiteren wird der Bewegungsradius der Gelenke im Oberkörper nicht ausgenutzt, sodass die Beweglichkeit und koordinative Fähigkeiten nicht gefördert werden. Somit kann man durchaus schnell auf den Gedanken kommen, dass es sich bei Nordic Walking nicht um Sport, sondern um nutzlosen Zeitvertreib handelt.

Das Nordic Walking Konzept ist von seiner Anlage her jedoch geradezu genial. Es verbindet eine Reihe wichtiger Eigenschaften, die seine wachsende Beliebtheit in jedem Fall rechtfertigen, auch wenn dieses Konzept von den Breitensportlern teilweise nur mangelhaft umgesetzt wird.

Das Nordic Walking ist nahezu die einzige Möglichkeit, um an der frischen Luft und ohne umfangreiche Ausrüstung oder besondere Geländeanforderungen, den ganzen Körper in den Bereichen Ausdauer, Kraft und Koordination zu trainieren. Der Läufer und Radfahrer trainiert im Wesentlichen nur seinen Unterkörper, der Ruderer braucht ein Boot und Wasser, der Langläufer braucht Schnee und Ski. Der Nordic Walker braucht nur seine Stöcke und gutes Schuhwerk und kann &ndash; mit der richtigen Technik &ndash; direkt vor der Haustür oder auch im Urlaub, loslegen. Er trainiert dabei neben seinem Unterkörper auch die Muskulatur des Rumpfes, besonders die Bauchmuskulatur und die Hüftgelenksbeuger, sowie die Muskeln des Schultergürtels, steigert seine Kondition und bewegt sich dabei meist automatisch im Bereich der Fettverbrennung.

Da das Nordic Walking keine nennenswerten Stauchbelastungen verursacht und bei geringer Geschwindigkeit weniger anstrengend als z.B. Jogging ist, ist es der ideale Einstieg für alle, deren Kreislaufsystem, Gelenke und Bänder aufgrund längerer Inaktivität oder Übergewicht erst wieder an regelmäßige Bewegung heran geführt werden müssen. Außerdem kann dann schon von Anfang an eine Trainingseinheit von z.B. einer Stunde durchgehalten und somit bereits vom Start weg den Fettpolstern zu Leibe gerückt werden. Für den Fortgeschrittenen ist die Intensität fast beliebig steigerbar und so können auch vom trainierten Sportler effektive Trainingseinheiten absolviert werden.

VITA: Harald Fichtner

Der Pionier der Nordic Sports-Disziplinen wie Nordic Walking, Snow-Shoeing, & Wellness in Deutschland. Harald Fichtner brachte im Jahre 2000 das Nordic Walking nach Deutschland. Er ist Gründer der ersten Nordic Walking Akademie, Gründer und Vorsitzender des Verbandes deutscher Nordic Walking Schulen, erfolgreicher Marathonläufer, Triathlet und Trainer. Autor des ersten deutschsprachigen Fachbuches über Nordic Walking und weiterer Bestseller über nordische Disziplinen. Deutschlands unangefochtener Nordic Sports-Experte.

Die zwingende Voraussetzung für das Erzielen der beschriebenen, positiven Effekte ist allerdings die Durchführung der korrekten Nordic Walking Technik. Die Grundtechnik dafür ist der Diagonalschritt. Die einzelnen Phasen werden im Technikteil genau erklärt. Anhand der Technikbeschreibung kann man erahnen, dass diese nicht so ohne Weiteres erlernbar ist. Ein Einführungskurs von etwa 6 bis 8 Übungsstunden unter fachkundiger Anleitung ist unabdingbar, sollte dann aber in der Regel genügen, um diese Technik in der Praxis umsetzen zu können.

Gerade in unserer Gesellschaft, in der es immer nur um Leistung, Druck und höher-weiter-mehr geht, hat Nordic Walking sehr viel bewegt. Viele Millionen finden beim Nordic Walking Entspannung, lernen wieder abzuschalten und mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen. Außerdem kommt noch die Perspektive Naturerlebnis und Spaß hinzu. Das nächste Ziel eines jeden Einzelnen sollte es sein, die körperlichen Fähigkeiten zu verbessern und dadurch ein höheres Wohlbefinden und bessere Leistungsfähigkeit zu erreichen.

Wie man sicher erkennen kann, hängt der Nutzen nicht von der Sportart ab, sondern wie man den Sport durchführt. Also überwinden Sie Ihren inneren Schweinehund, packen Sie es an und verwöhnen Sie Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Seele mit sportlicher Aktivität, egal in welcher Disziplin.