

Nordic-Walking Trainer

Klaudia Werner-Schiffer

Franz Schiffer

Tel. 06126-57311



Gesundheitsaspekte des Nordic Walking Trainings

Nordic Walking ist eine Ganzkörpersportart, bei der 90% der Muskeln (ca. 600) aktiv mitwirken.

Nordic Walking

- kann den Kalorienverbrauch im Gegensatz zum Walken ohne Stöcke bis zu 30% übertreffen
- kann durch den Einsatz von Stöcken ihr Körpergewicht auf Arme und Oberkörperverteilen, entlastet so Gelenke und Wirbelsäule.
- trainiert Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination ,
- löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich
- fördert den Abbau von Stresshormonen
- stärkt das Immunsystem
- steigert durch den aktiven Einsatz der Atemhilfsmuskulatur die Sauerstoffversorgung des gesamten Organismus.

Technik und Bewegungsbeschreibung

Auch wenn die Bewegungsform auf den ersten Blick einfach erscheint, müssen dennoch verschiedene technische Aspekte beachtet werden, um eine korrekte Grundtechnik zu erlernen. Nur dann kommen die aus gesundheitlicher und trainingswissenschaftlicher Sicht erwünschten Effekte zur Wirkung.

Durch die gleichmäßige, ruhige Bewegung kann man fast von einem meditativen Charakter des Nordic Walking sprechen.

Die Grundtechnik gleicht der Bewegungskörperausführung des klassischen Skilanglaufs.

Die Bewegungsvorstellung Walking mit Stöcken trifft eher nicht zu!

Nordic Walking nutzt den physiologischen diagonalen Bewegungsablauf des Gehens mit einem raumgreifenden Schritt sowie einem effektiven Stockeinsatz.

Erst wenn der Stockeinsatz eine raumgreifende Bewegungsamplitude aufweist, ohne jedoch das natürliche Bewegungsmuster zu verlassen, wird Nordic Walking effektiv.

Größerer Bewegungsumfang bei niedriger Frequenz

Der optimale Trainingspuls liegt während des Nordic Walkings bei 180 - Lebensalter +/-10.
Beispiel: 50 Jahre - optimaler Trainingspuls 130 +/-10.

Eine andere Rechnung, die vom Maximalpuls ausgeht lautet: bei Frauen (226-Alter) *0,7; bei Männern (220-Alter) *0,7. In diesem Bereich ist die Fettverbrennung am optimalsten.

Es empfiehlt sich das Tragen eines Herzfrequenzmessgerätes (Pulsuhr) während des Trainings, um einen optimalen Trainingspuls zu gewährleisten.

Wer zu schnell läuft, ist durch die Anhäufung von Milchsäure im Blut rasch übersäuert und ermüdet. Bei zu intensivem Training besteht die Gefahr der Gesundheit zu schaden. Für die Fitness und Ausdauer bringt das überhaupt nichts. Für ein gutes Miteinander in einem Nordic Walking Treff ist die richtige Gruppenwahl besonders wichtig und erfordert eine gesunde Selbsteinschätzung.

Das Auf- und Abwärmen (Mobilisation, walken mit reduzierter Geschwindigkeit) sowie das dynamische Dehnen nach dem Training ist sehr wichtig!!

Nordic-Walking Trainer

Klaudia Werner-Schiffer

Franz Schiffer

Tel. 06126-57311



Ernährung/Trinken/Diät

Zwei Stunden vor dem Training sollte in der Regel die letzte Mahlzeit eingenommen werden und nicht zu schwer sein. Vor dem Training sollten Sie Trinken. Relativ bald nach dem Nordic Walking Training benötigt der Körper eine größere Menge an Flüssigkeit zum Ausgleich des Wasserhaushaltes. 0,5 l pro 1/2 Std. Training. Denken Sie an Getränke während des Laufens, gerade in den warmen Monaten.

Diät und Nordic Walking? Vorsicht! Besonders Vorsicht ist bei NULL-Diät und Nordic Walking geboten.

Schuhe und Kleidung

Als Schuh eignet sich bei gesundem Fuß am ehesten ein herkömmlicher Trail-Running- oder Joggingsschuh. Er sollte ein gutes Profil aufweisen und gleichzeitig eine optimale Führung und Grundstabilität aufweisen. Die saubere Führung und Abrollbewegung wird durch einen stabilen Leisten gewährleistet. Besonders an Winter- oder Regentagen empfiehlt sich ein wasserabweisendes Material. Bei Fußfehlstellungen eventuell Rücksprache mit einem Orthopäden halten.

Die Bekleidung sollte sinnvoll zusammengestellt werden. Grundsätzlich empfiehlt sich Funktionskleidung, die die Kriterien Atmungsaktivität, Windstopperfunktion und Wasserundurchlässigkeit bei Regen erfüllen sollte. Wie immer gilt das Zwiebelnprinzip:

Die innerste Schicht bildet atmungsaktive, klimaregulierende und geruchshemmende Funktionsunterwäsche, die die Feuchtigkeit von der Haut über weitere wärmeisolierende Schichten bis zur äußeren Schicht weiterleitet. So kann die Haut besser atmen und bleibt außerdem trocken, so dass auch während weniger intensiven Phasen eine Nordic Walking Stunde keine Auskühlung stattfinden kann. Schließlich sollte die Bekleidung nicht zu eng anliegen und einen großen Bewegungsspielraum ermöglichen.

Stöcke

Um einen effektiven und sicheren Bewegungsablauf zu gewährleisten, müssen die Stöcke ähnlich einem Sportschuh führen, stützen und dämpfen. Hierfür sollten sie leicht und stabil sein. Diese Eigenschaften erfüllen mit Sicherheit Stöcke aus einer Carbon-Glasfasermischung.

Am besten sind Stöcke, deren Schaft aus einem Stück gefertigt ist, es eignen sich jedoch auch einige Teleskopstöcke. Weitere entscheidende Aspekte bei der Wahl des Stockes sind die bequeme Handhabung, ergonomische Griffe und ein spezielles Handschlaufensystem,

Nordic-Walking Trainer

Klaudia Werner-Schiffer

Franz Schiffer

Tel. 06126-57311



um die auftretende Kraft in der Abdruckphase optimal verteilen zu können. Wanderstöcke sind nicht geeignet!!!

Bei Beachtung dieser Kriterien kann man davon ausgehen, eine optimale Kraftübertragung auf die Oberarme und den Rumpf zu ermöglichen, ohne belastende und /oder schmerzverursachende Schwingungen auf Hand-, Ellbogen- oder Schultergelenken weiterzuleiten.

Folgende Tabelle dient als Orientierung:

Körpergröße in cm	Stocklänge in cm
Bis 152	100
153-157	100-105
158-160	105
161-165	105-110
166-167	110
168-173	110-115
174-175	115
176-180	115-120
181-182	120
183-188	120-125
189-190	125
191-196	125-130

Jedoch müssen auch individuelle Gegebenheiten wie Armlänge, Beinlänge, Schritt-Tempo u.a. berücksichtigt werden.

Haben Sie noch Fragen zu diesem Informationsblatt? Sprechen Sie uns an, wir beantworten sie gerne.

Viel Spaß mit Nordic Walking wünscht Ihr

TVI NORDIC WALKING Treff Team