

Walking und Nordic-Walking

Freitag, 9. März 2007

Letzte Aktualisierung Montag, 12. März 2007

Walking ist auf dem besten Wege, zur beliebten Breitensportart zu werden. Es genügen gute Lafschuhe und der Witterung angepasste Kleidung. Walking bedeutet forciertes, zügiges Gehen mit betontem Armeinsatz und ist deshalb die beste Alternative zum Laufen. Walking kann so gut wie jeder betreiben, weil es gelenkschonend ist und Herz/Kreislauf nicht belastet. Walking ist auch für Übergewichtige oder die, die schon länger keinen Sport betrieben haben, sehr gut geeignet. Schnelles Gehen kurbelt den Stoffwechsel und die Fettverbrennung an.

Walking sollten Sie mit einem kleinen Warm-Up-Programm und Stretching beginnen. Danach laufen Sie langsam los. Die Schritte sind unverkrampft und locker. Die FüÙe sollen zuerst mit der Ferse aufgesetzt und danach mit der ganzen Sohle abgerollt werden. Die Körperhaltung ist aufrecht und die Arme werden verstärkt nach vorne und zurück geschwungen. Diese Bewegung wird anfangs ein wenig gewöhnungsbedürftig sein. Allerdings werden dadurch mehr große Muskelgruppen zum Einsatz gebracht. Deshalb beansprucht Walking den ganzen Körper.

Nach ca. 5 Minuten steigern Sie das Tempo bei gleicher Schrittgröße. Rollen Sie den Fuß von der Ferse bis zum Ballen ab und lehnen Sie den Körper leicht nach vorne. Ballen Sie die Hände zu einer Faust und schwingen Sie die Arme etwas stärker. Die Fäuste reichen dabei bis zum Po. Nach 30 - 45 Minuten folgt das Cool-Down-Programm und beenden Sie Ihr Training mit leichtem Stretching.

Was ist Warm-Up, Stretching und Cool-Down?

Warm-Up:

Zu Beginn sollten Sie sich mit einem kleinen Aufwärmprogramm auf das Walking vorbereiten. Einlaufen und Gymnastik sind sehr gut dafür geeignet. Oder Sie trippeln ein paar Minuten auf der Stelle. Danach freuen sich Ihre Muskeln auf ein paar Dehn- und Lockerungsübungen (Stretching).

Stretching:

Dehn- und Lockerungsübungen gehören vor und nach dem Training zum Pflichtprogramm. Die Muskeln werden durch das Stretching in die natürliche Grundspannung versetzt.

Cool-Down:

Sie sollten am Ende jeder Trainingseinheit Ihren Muskeln Zeit geben, sich von der Belastung zu erholen. Das können Sie am besten, wenn Sie z.B. im Anschluss noch ein wenig langsam auslaufen. Zum Schluss freuen sich Ihre Muskeln ganz besonders auf Stretching, um Verspannungen vorzubeugen und Verhärtungen zu verhindern.

Für die Atmung gilt wie beim Laufen: lassen Sie ihr einfach freien Lauf und atmen Sie so, dass es für Sie angenehm ist.

Nordic-Walking...

ist eine abgewandelte Variante. Dabei werden zusätzlich - für das Training des Oberkörpers - Stöcke eingesetzt. Es ähnelt somit sehr dem Langlauf (natürlich ohne Ski und Schnee)

Nordic Walking hat viele Vorteile: Es entlastet Wirbelsäule und Gelenke und durch den aktiven Einsatz der Arme wird es zum effektiven, aber schonenden Ganzkörpertraining. Herz und Kreislauf kommen in Schwung, Verspannungen haben keine Chance, Muskeln und Gelenke werden gestärkt und einen Kick für Immunsystem und Seele gibt es inklusive. Weiteres Plus: Nordic Walking eignet sich sogar für Menschen mit Handicap wie Rheuma oder Arthrose und für Schwangere.

Wenn Sie mit Nordic-Walking beginnen möchten, schadet es nie, zuerst mit "normalem" Walking anzufangen. Denn mit Atmung, Bein- und Armkoordination ist man am Anfang schon genug beschäftigt)

Um die Technik zu erlernen, sollten Sie einen Kurs besuchen, oder zumindest ein wenig Literatur studieren. Gerade beim Stockeinsatz ist die Technik entscheidend, ich sehe oft Nordic-Walker die ihre Stöcke hinter sich herziehen, dann können Sie sich die Stöcke gleich sparen.

Nordic-Walker werden oft belächelt, manchmal ausgelacht, oder sogar beschimpft. Lassen Sie sich davon nicht aus der Ruhe bringen, Ignoranten und überhebliche Zeitgenossen mit Vorurteilen gibt es überall. Ich finde gerade wenn man orthopädische Probleme hat, wenn man lange keinen Sport mehr betrieben hat, oder einfach als Ausgleichssport ist Nordic Walking ideal.