

ULRICH PRAMANN BERND SCHÄUFLE

NORDIC WALKING

für Einsteiger

südwest

Inhalt

Der Spaß, am Stock zu gehen

05

Der leichte Einstieg in ein bewegtes Leben

05

Der Lohn der Überwindung

06

Die Fitness-Revolution

07

Die Vorteile von Nordic Walking auf einen Blick

07

15 positive Effekte für die Gesundheit

09

Nordic Walking will gelernt sein

13

Die Ausrüstung

15

Die Stöcke sind das wichtigste Handwerkszeug

15

Welches Material ist besonders empfehlenswert?

16

Die optimale Stocklänge

18

Nordic-Walking-Schuhe

19

Die Bekleidung

21

Die Pulsuhr – unverzichtbar

23

Hilfreiches Equipment

24

Das Training für Einsteiger

27

Gute Technik, besserer Erfolg

27

Der Grundschrift – so geht es richtig

30

Nordic Walking – leichter anfangen in vier Schritten

32

Die Trainingsgrundlagen

34

Training – wie oft und wie lange?

36

Die Motivation

38

Die persönliche Zielsetzung

39

Typische Fehler – und wie es richtig ist

40



Der Aufbau einer Trainingseinheit	41
Die Aufwärmübungen	42
Das Kräftigungstraining	46
Kräftigungsübungen mit Stöcken	48
Stretching mit Stöcken	52
Die richtige Technik im Gelände	56
Training für Fortgeschrittene	58

→ Die Trainingspläne	61
Worauf es in den ersten zwölf Wochen ankommt	61
Trainingspläne für zwölf Wochen	62
Trainingstagebuch für die nächsten Monate	74

→ Die Ernährung	79
Vernünftig und bewusst essen und trinken	79
Was Leistung liefert	80
Die positive Energiebilanz	82
Führen Sie ein Ernährungsprotokoll	84
Wie kann ich unkontrolliertes Essen zügeln?	84
Immer reichlich trinken	85
Die 7 Regeln für gesundes Gewichtsmanagement	87

Nützliche Web-Adressen	88
Über die Autoren	88
Impressum	89
Register	90







01. Der Spaß, am Stock zu gehen

Nordic Walking ist geradezu maßgeschneidert für die Ansprüche des 21. Jahrhunderts. Das Training kostet wenig Überwindung, Sie überfordern sich nicht, spüren eine angenehme Anstrengung. Und vor allem: Nordic Walking ist außerordentlich effektiv – von dieser Bewegungsform profitieren Körper und Seele gleichermaßen.

Der leichte Einstieg in ein bewegtes Leben

Was hatte sie nicht alles versucht, um wieder in Form zu kommen. Manchmal stand Uschi Pfeiffer vor dem Spiegel und dachte: »Puh, das bist doch nicht mehr du.« Durch die viele Sitzerei im Büro hatte die Münchnerin schleichend zehn Kilo zugelegt, die sie nicht mehr los wurde. Weder durch Diäten, noch durch längere Spaziergänge oder Aerobic. Mehrfach versuchte sie, den Pfunden davonzulaufen. Aber jedes Mal diese Überwindung. Jogging kann gerade für üppige Anfänger besonders mühsam und frustrierend sein. Schließlich schloss sich die 37-Jährige einer Nordic-Walking-Gruppe an: acht Gleichgesinnte, die sich dreimal wöchentlich trafen. Jetzt fällt ihr regelmäßiges Training leicht – auch, weil sich

schon bald der Spaß und auch sichtbarer Erfolg einstellten: von Kleidergröße 42 auf Kleidergröße 38.

Der Lohn der Überwindung

Wie oft hatte er sich vorgenommen, wieder mehr Bewegung in sein Leben zu bringen. Früher spielte er Fußball und Tennis. Doch zuletzt fand der Berliner Thomas Becker keinen passenden Sport für seine knappe Freizeit. Golf? Zu aufwändig. Laufen? Gift für seine Gelenke. Freunde empfahlen ihm Nordic Walking. Die anfängliche Skepsis (»Ist das denn wirklich was für Männer?«) war bald über-

wunden. Inzwischen ist der 48-Jährige regelmäßig unterwegs – und schätzt vor allem die Effektivität des Trainings: »Braucht wenig Zeitaufwand, bringt echt Kondition und lüftet gut den Kopf durch.«

Was hatte sie für Bedenken, vor allem wegen der Optik. Die Journalis-

tin Marie Tietze betrachtete Nordic Walker eher als »Teletubbies im Manöver« und ihr komisches Tun als »Alibisport«. Doch dann wollte sie es genauer wissen: Was ist dran an diesem Trendsport? Sie machte einen Kurs mit. Schon bald staunte sie über Rückmeldungen des Körpers, sie spürte deutliche Anzeichen von Anstrengung, die sie aber als angenehm empfand: Die Arme belastet, ein leichtes Ziehen in Brust und Po und dass sie jetzt aufrechter ging. Nach der ersten Schnupperstunde waren die Vorurteile verflogen: »Das Ganze fing an, richtig Spaß zu machen.«

Keine große Überwindung, die nötig ist; keine Überforderung, die droht; ein sehr effektiver Schlankmacher; ein Fitnesssport, von dem Körper und Seele profitieren und der wirklich Spaß macht – als Nordic Walking vor zehn Jahren populär wurde, schien diese neue Bewegungsform geradezu maßgeschneidert für die Ansprüche des 21. Jahrhunderts.

Selbst kleine Schritte,
die man geht,
sind besser als große,
die man nur plant.

Die Fitness-Revolution

»Jetzt läuft nichts mehr ohne Stöcke«, frohlockte Brigitte. Die Fitness-Revolution«, »das Bewegungsprogramm der Zukunft«, »die schonendste Art, fit zu bleiben« (Fit for Fun), »die beliebteste Wellnesssportart« (Focus) – begeisterte Schlagzeilen, die den Hype zusätzlich befeuerten. Inzwischen ist Nordic Walking in den Medien kein so großes Thema mehr. Aber die Begeisterung all jener, die zu

Die Vorteile von Nordic Walking auf einen Blick

- Nordic Walking ist sehr leicht und schnell erlernbar, weil die Bewegungsform natürlich ist.
- Nordic Walking ist von Gelände und Wetter unabhängig und kann somit das ganze Jahr über betrieben werden.
- Nordic Walking ist prinzipiell für jeden möglich. Die Kosten und der Zeitaufwand sind vergleichsweise gering.
- Nordic Walking ist eine sehr gut regulierbare körperliche Betätigung. Die Intensität kann individuell erhöht oder reduziert werden. Und zwar durch die Geschwindigkeit (schnell/langsam), die Geländewahl (steil/flach), die Stärke des Stockeinsatzes (mehr/weniger Druck auf den Stock bringen) und durch spezielle Schritt- und Sprungübungen (Gehen, Traben, Jogging, Springen, Hopserlauf, Kräftigungsübungen).
- Nordic Walking vermittelt ein sicheres Laufgefühl sogar auf einem unebenen Boden und bietet dadurch auch für ältere Leute eine sichere Bewegungsmöglichkeit.
- Viele Kräftigungs- und Dehnungsübungen mit den Stöcken, Sprung-, Schrittübungen und Spiele machen das Training abwechslungsreich und vielseitig. Mit Partner bieten sich auch Übungen an, die sonst nur im Fitnesscenter möglich sind.

Nordic Walking finden, ist geblieben. Denn für ältere Damen oder junge Mütter, für Senioren und Übergewichtige, Sporteinsteiger, Wiedereinsteiger und Umsteiger ist diese Bewegungsform ideal.

Sogar Leistungssportler setzen auf Nordic Walking, weil das Training mit den Stöcken einen nützlichen Ausgleich bieten kann und sich spielerisch die Koordination schulen lässt.



Bewegungsfreude und
Naturerlebnis pur!

Wer rastet, der rostet

Nordic Walking ist leicht zu lernen – auch deshalb hat es sich vom Trendsport zum gesunden Breitensport entwickelt.

Wie gut. Denn der Krankmacher Nr. 1 hat einen hässlichen Namen: Hypokinese – Bewegungsmangel. Die fatalen Folgen: Herzinfarkt und Haltungsschäden, Arthrose und Osteoporose, chronische Müdig-

keit, Schlafstörungen oder Bluthochdruck.

Nein, der Mensch ist nicht dazu geschaffen, nichts zu tun. Eine leistungsfähige Muskulatur wird nicht erreicht, wenn wir nur sitzen – sondern erst, wenn wir uns bewegen. Erst dann erhält der menschliche Organismus – auch unser Gehirn – ganz andere Durchblutungsbefehle; der gesamte Apparat wird aktiviert, Schlacken werden abtransportiert, die Sauerstoffversorgung verbessert, der Endorphinstoffwechsel wird gesteigert.

Ohne hinreichend Bewegung gerät das Herz, unser unermüdlicher Muskel und Motor des Lebens, in Sauerstoffnot. Wenn Muskeln inaktiv sind, wird auch die Empfindlichkeit der Rezeptoren (Andockstellen) für Insulin in der Skelettmuskulatur reduziert. Dadurch muss die Insulin-Produktion erhöht werden. Folge: Der Insulinspiegel im Blut steigt. Dies wiederum erhöht die Gefahr für Arteriosklerose.

Nordic Walking sorgt für gutes Körpergefühl

Nordic Walking ist, was Bewegungsart und Trainingseffekte betrifft, mit Skilanglauf zu vergleichen, dem gesündesten Sport überhaupt. Allerdings ist Nordic Walking überall und jederzeit möglich. Beim Nordic Walking werden fast 90 Prozent der Körpermuskulatur trainiert, während bei anderen Sportarten (z. B. Radfahren), häufig die Arm- und Rumpfmuskulatur zu kurz kommt. Ein energischer Einsatz der Stöcke sorgt dafür, dass der Kalorienverbrauch um bis zu 46 Prozent steigt – ermittelte das Cooper-Institute in Dallas, Texas.

Inzwischen gibt es viele Studien, die den Nutzen von Nordic Walking für die Gesundheit, Prävention und Rehabilitation bestätigen. Prof. Mag.

Dr. Erwin Gollner und Mag. Manuela M. Pfeffer haben insgesamt 110 wissenschaftliche Arbeiten ausgewertet. Hier eine Zusammenfassung der positiven Wirkung von Nordic Walking.

Lieber auf völlig neuen Wegen stolpern, als immer nur auf der Stelle treten.

Nordic Walking – 15 positive Effekte für die Gesundheit

1. Nordic Walking stärkt das Herz-Kreislauf-System

Durch Nordic-Walking-Training konnten folgende positive Effekte nachgewiesen werden: Das ganze Herz-Kreislauf-System arbeitet ökonomischer, der Blutdruckwerte nehmen ab, die körperliche Leistungs- und die Erholungsfähigkeit nehmen zu.

2. Die Sauerstoffversorgung verbessert sich

Die Lungen lernen, größere Mengen Luft aufzunehmen, und transportieren mehr Sauerstoff in den Körper. Dabei gelangt der Sau-

erstoff aus den Lungenbläschen in die Blutkapillaren, während gleichzeitig das Kohlendioxid aus den Kapillaren in die Lungenbläschen übertritt und ausgeatmet wird. Tiefere Atemzüge sorgen also auch für eine stärkere Belüftung der Lungenbläschen. Deren Anzahl steigt mit der Trainingsdauer. Davon profitieren die Organe und das Gewebe – alles wird besser mit Sauerstoff versorgt.

3. Nordic Walking lässt Pfunde purzeln

Durch Nordic Walking kann ein höherer Energieumsatz bzw. Kalorienverbrauch erzielt werden. Nordic Walking ist die ideale Methode zur Gewichtsreduzierung; durch die koordinierte Bewegung werden fast alle unsere Muskeln (vor allem auch die Oberkörpermuskulatur) beansprucht und der Stoffwechsel stimuliert – was für eine schnellere Fett- und Kalorienverbrennung sorgt. Das Phänomen erhöhter Fettverbrennung macht Nordic Walking für alle, die spielerisch abnehmen wollen, besonders interessant.

Nichts ändert sich, wenn
ich mich nicht verändere.

Alles ändert sich, wenn
ich mich verändere.

4. Nordic Walking belastet die Gelenke schonend

Bei jedem Laufschrift, beim Aufsetzen des Fußes auf dem Boden, werden Hüft-, Knie- und Sprunggelenke mit Kräften belastet, die ungefähr das 3,5- bis Fünffache des Körpergewichts ausmachen. Beim Walking entspricht dieser Faktor 1,8. Beim Nordic Walking wird diese schonende und natürliche Belastung ebenfalls erreicht. Achtung: Eine Entlastung der Gelenke durch den Stockeinsatz findet nicht statt.

5. Nordic Walking stärkt den Rücken

Nordic Walking löst Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich und beugt Rückenschmerzen vor. Besonders Men-