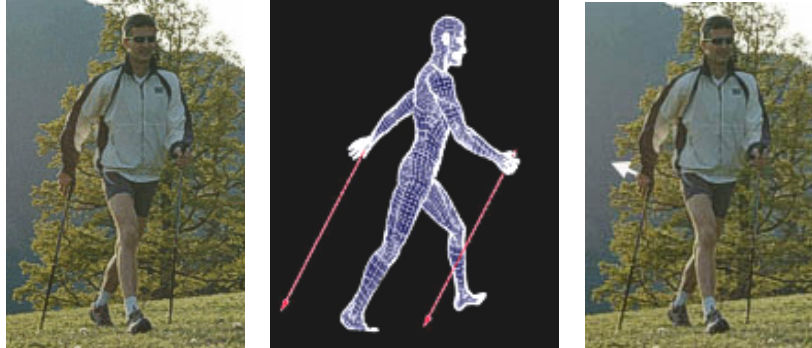


# Gesundheitsorientiertes Nordic Walking - die logische Technik

Unter gesundheitsorientiertem Nordic Walking versteht man eine Technik, welche einerseits belastende Bewegungen für den untrainierten Körper (z.B. längere Schritte) vermeidet, andererseits aber Trainingsreize für den Oberkörper setzt, welche das bekannte Nordic Walking nicht auslöst.

Ausführung: **Die gesundheitsorientierte Nordic Walking Technik** ist dadurch gekennzeichnet, dass unter Beibehalten der persönlichen Schrittlänge großräumige Armbewegungen ausgeführt werden.



Welche Voraussetzungen sind dazu notwendig:

1. Damit diese Technik in der Praxis funktioniert, müssen entsprechend **kurze Stöcke** verwendet werden, um die Schultern nicht zu überlasten.  
Es wird also ein kürzerer Stock, als üblicherweise verwendet:  
**Höhe Bauchnabel bis minus 5cm = etwa die empfohlene Gesamtstocklänge**
2. Der Einstichpunkt der Spitze beim Schritt befindet sich zwischen dem vorderen und hinteren Fuß - je nach Gehtempo und Steigung etwas weiter vorne bzw. hinten.
3. Armtechnik: Die Hand bzw. der Griff wird **nicht nach hinten unten**, sondern **gerade nach hinten parallel zum Boden** geführt (siehe Bild i.d. Mitte), wodurch lang gezogene Armbewegungen vom Schultergelenk ausgehend entstehen.

Welche positiven Gesundheitseffekte bringt diese Technik im Vergleich zum normalen Walken, bzw. der vorwiegend praktizierten passiven NW-Technik:

1. sämtliche Muskeln, welche an der Bewegung bzw. Stabilisation des Schultergelenks beteiligt sind, werden aktiv bewegt und dadurch gestärkt.
2. Die langen Armbewegungen erzeugen eine Rotation in der Brustwirbelsäule, wodurch sich der Brustkorb abwechselnd leicht nach rechts bzw. links verwindet und damit elastischer wird. Der Effekt daraus ist ein verbessertes Sauerstoffaufnahmevermögen der Lungen.
3. Außerdem kann die ständige Rotation der Brustwirbelsäule Fehlstellungen der Rippengelenke korrigieren und damit verbundene Muskelverspannungen im Bereich des Schultergürtels lösen.
4. Bergauf werden bei dieser Technik die stabilisierende Rumpfmuskulatur und davon besonders die schrägen Bauchmuskelnzüge gekräftigt.

Empfehlungen für die Praxis:

Da der ständige Einsatz von Stöcken den Gleichgewichtssinn negativ beeinflusst, sollte die Sportart so ausgeübt werden, dass die Stöcke zwischendurch auch getragen bzw. passend zur Beinbewegung aktiv aus den Schultergelenken mitbewegt werden.

Empfehlung:

aufwärts: ständiger Einsatz der Stöcke (= beste Trainingseffekte)

auf der Ebene: abwechselnd Stöcke einsetzen (im Gelände) und ohne Bodenkontakt mitschwingen (auf Asphalt)

abwärts: Einsatz der Stöcke nur dann, wenn es sehr steil oder der Boden rutschig ist, bzw. wenn aus gesundheitlichen Gründen der Stockeinsatz zur Entlastung sinnvoll erscheint.