

## Nordic Walking - ERGOFIT POWER Griff

### Der Griff zu einer besseren Technik

#### Information:

Gerade in den letzten Jahren ist in der Sportart Nordic Walking einiges bewegt worden. Trotz unterschiedlicher Anschauungen über richtige Technik haben doch viele Verbände eine Veränderung gemeinsam getragen: Die Stocklänge wurde gegenüber den ursprünglichen Empfehlungen einheitlich reduziert. Die Verkürzung der Stocklänge hat vor allem einen Vorteil gebracht, nämlich dass die Oberkörperbeteiligung mit großräumigen Armbewegungen praktiziert werden kann ohne dabei die Schrittlänge verlängern zu müssen. Dadurch könnten einige der prophezeiten Gesundheitseffekte dieser Sportart, nämlich verstärkte Sauerstoffaufnahme, Oberkörperkräftigung und zugleich Lockerung, sowie Verbesserung des Koordinationsvermögens auch weniger sportlichen bzw. bewegungseingeschränkten Personen zugute kommen.

Was dabei noch wenig beachtet wurde:

Je kürzer der Stock, umso stärker muss das Handgelenk beim Fassen des Griffes (=Stockeinsatz) angewinkelt werden. Es kommt auf der Kleinfingerseite des Handgelenks zu einer Dehnung des Kapsel-Bandapparates und auf der Daumenseite zu einer Kompression der inneren Handgelenksstrukturen (siehe Abb.1).



Abb.1

Diese unphysiologische und unnatürliche Handbewegung führt durch permanentes Wiederholen zu ungünstigen Belastungen des Kapsel-Bandapparates, welche Reizungen und langfristig chronische Schmerzen im Handgelenk auslösen könnten.

Das Fassen des ganzen Griffes nach der Arm-Vorschwing-Phase und der sofort darauffolgende Stockeinsatz in der günstigsten Schräglage ist mit kurzen Stöcken technisch besonders schwierig, sodass dieser Bewegungsablauf nur für Freizeitsportler mit einem gut entwickelten Koordinationsvermögen perfekt umsetzbar ist.

Die meisten Personen helfen sich damit, indem sie beim Stockeinsatz die Hand um den Griff nicht mit allen Fingern, sondern nur mit Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger umfassen (siehe Abb.2 ).



Abb.2

Diese Griffhaltung wird häufig beobachtet, da dieses Fassen des Griffes von hinten mit leicht nach innen rotiertem Unterarm **einfacher, angenehmer** und von der Gelenkstellung her sogar **günstiger** ist, als das herkömmliche seitliche Fassen des ganzen Griffes.

Die seitliche Greiftechnik stammt eigentlich aus dem Langlauf, da dort der Stock sehr hoch gegriffen wird, also das Handgelenk beim Stockeinsatz automatisch die günstigste Position einnimmt.

Bei den kurzen Nordic Walking Stöcken bewirkt das seitliche Halten des Griffes das bereits erwähnte Abknicken im Handgelenk (Abb. 1).

Bei der ökonomischeren Greiftechnik (Abb.2) muss das Handgelenk für einen effektiven Stockeinsatz jedes mal stabilisiert werden, was einerseits koordinativ anspruchsvoll ist, andererseits die Hand- und Unterarmmuskulatur ziemlich beansprucht.

Auf Grund der nicht unbedingt leicht erlernbaren Arm-Technik wurde speziell in den ersten Jahren der Nordic Walking Bewegung die Sportart so vereinfacht, dass sie für jeden einfach und schnell zu erlernen wurde.

Wichtigster Nebeneffekt: Man konnte schnell vielen Personen Ausbildungen und Material verkaufen, ohne langwierige Schulungen durchführen zu müssen.

Von einigen Nordic Walking Pionieren wird teilweise noch immer gelehrt, dass die Hände bei der Armtechnik einfach kräftig geschlossen und geöffnet werden sollen, um einen Muskelpumpeffekt in den Unterarmen zu erzeugen, der sich auch bei einer unvollständigen Armrückführung als Mehrdurchblutung, Kräftigung und Lockerung im Oberkörper bemerkbar machen soll. Mit diesen anfänglichen Schulungsmethoden und daraus folgenden Meinungen sind professionelle Trainer heutzutage bei Kursen immer wieder konfrontiert, wenn sie ihren teilnehmern eine gesundheitsfördernde Nordic Walking Technik lernen wollen.

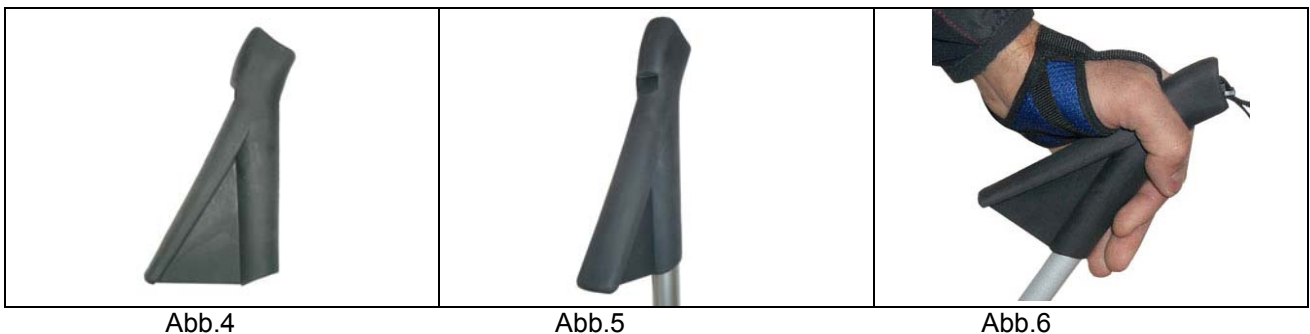
Tatsache ist, dass **eine korrekte Ausführung der klassischen Nordic Walking Arm-Stock-Technik**, auch in entschärfter Version bei geringerer Schrittlänge aus großräumig geführten, aktiven Armbewegungen bestehen soll, welche einerseits kräftigend und durchblutungsfördernd auf die gesamte Rumpfmuskulatur und andererseits durch die Gegenrotation von Schulterachse zur Beckenachse mobilisierend auf die Brustwirbelsäule wirken.

Physiotherapeut Herbert Sommerauer und Sportlehrer Christoph Mack, welche in der Sonderkrankenanstalt in Gröbming täglich Nordic Walking Schulungen durchführen, setzten sich zum Ziel, Lösungen zu finden, welche die Stock- bzw. Greiftechnik so vereinfachen, dass möglichst viele Personen, auch Untrainierte die Sportart effektiv betreiben können. Sie haben sie sich über ein Jahr mit dieser Problematik beschäftigt und anhand von zahlreichen Videoanalysen bei Ihren Kursteilnehmern festgestellt, dass immer der selbe Bewegungsablauf, nämlich das Fangen und das Greifen des Stockgriffes eine oft unüberwindbare Hürde beim Erlernen der effektiven Arm-Stock Technik darstellt.

Diese Erkenntnis veranlasste sie dazu, erfinderisch tätig zu werden und etwas zu entwickeln, das die Armtechnik vereinfacht und in kürzester Zeit erlernbar macht. Das Resultat der intensiven Entwicklungsarbeit kann sich sehen lassen: Es handelt sich um einen speziellen GRIFF, der sowohl eine ergonomische Handstellung beim Stockeinsatz ermöglicht, als auch zu einem kraftvollen Armeinsatz animiert, ohne dabei die klassische Fang- und Greiftechnik perfekt beherrschen zu müssen.

## Der ERGOFIT POWER GRIFF - Die Innovation für den Nordic Walking Sport

Der ERGOFIT POWER GRIFF ist so konzipiert, dass gerade beim kurzen Nordic Walking Stock der Griff im idealen Handgelenkwinkel gefasst wird. Die nach hinten schräggestellte Griff-Fläche (Abb. 4,5,6) ermöglicht es, bereits beim Stockeinsatz über den Daumenballen sofort Muskelkraft gegen den Stock aufzubauen und diese Kraft dann auch vortriebswirksam umzusetzen.



### Vorteile gegenüber herkömmlichen Nordic Walking- oder Langlaufgriffen:

- automatisches Einnehmen der anatomisch günstigsten sowie angenehmsten Handstellung beim Stockeinsatz - keine überflüssige Handgelenksbewegung zum Fassen des Griffes notwendig
- schneller Druckaufbau auf den Stock nach der Arm-Vorschwing-Phase möglich
- kein Fassen des Griffes mit der ganzen Hand beim Stockeinsatz notwendig. Um einen effektiven Armschub nach hinten ausführen zu können, reicht es beim ERGOFIT POWER GRIFF, diesen nur mit Daumen, Zeigefinger und evt. Mittelfinger zu umfassen, da der Druck vom Griff zur Stockspitze allein durch das Niederdrücken des Handballens gegen die schräge Griff-Fläche aufgebaut werden kann
- ein passives Rückführen des Armes wird mit dem ERGOFIT POWER GRIFF weitgehend vermieden, da man schon unmittelbar vor dem Stockeinsatz die schräge Griff-Fläche unter dem Daumenballen spürt, automatisch Druck dagegen ausübt und dadurch eine Aktivierung der Armstreckmuskulatur auslöst.

(Gesetz: ACTIO - REACTIO) Das Ergebnis ist eine stärkere Muskelbeanspruchung des gesamten Oberkörpers im Gegensatz zu herkömmlichen Griffmodellen und resultierend daraus auch ein spürbar intensiverer Trainingseffekt für die Arm-Schulter-Nacken- und Rückenmuskulatur

- die schräge Griff-Geometrie ermöglicht mit der Handinnenfläche ein optimales Abstützen beim Abwärtsgehen
- optimaler Halt der Stockspitze am Untergrund durch einen konstanten Druck gegen den Boden während des gesamten Stockschubes, wodurch die Gefahr des Wegrutschens der Stockspitze wesentlich vermindert wird.

### Längenempfehlung:

Der ERGOFIT POWER GRIFF macht es möglich, kurze Nordic Walking Stöcke einfach zu greifen und die Armtechnik aktiv durchzuführen. Die kürzeste Längenempfehlung der verschiedenen Nordic Walking Verbände, nämlich „**Körpergröße x Faktor 0,66**“ ist für den ERGOFIT POWER GRIFF die passende Formel.

Man greift den Griff ergonomisch im idealen Winkel und kann auch mit der langen Armrückführung trotzdem eine **normale Schrittlänge** gehen, was sich in der Ebene bei geringerem Gehtempo als besonders angenehm erweist.

### Bedienungsanleitung:

Anfänger greifen in der Regel instinktiv richtig und benötigen in den meisten Fällen keine Gewöhnungsphase.

Für Fortgeschrittene ist das Zugreifen anfangs eher störend, da sie von ihren herkömmlichen Griffen gewohnt sind, diese von der Seite her zu umfassen.

Den ERGOFIT POWER GRIFF greift man mit Daumen und Zeigefinger von hinten und übt beim Stockeinsatz mit dem Daumenballen bewusst Druck gegen die schräge Grifffläche aus, um dadurch einen aktiven Vorwärtsschub des Körpers zu erhalten.

Folgende Anweisungen garantieren ein schnelles Gewöhnen an den ERGOFIT POWER GRIFF:

1. die ersten Schritte gehen, ohne den Stock beim Stockeinsatz zu greifen, sondern nur durch Zug an der Handschlaufe und Druck des **Daumenballens** gegen die schräge Griff-Fläche den Körper nach vorne schieben. So nimmt man automatisch die richtige Handstellung ein.
2. Daumen und Zeigefinger von hinten um den Griff legen, die anderen Finger berühren leicht Vorderseite des Griffes, danach drückt man sich bewusst mit dem Daumenballen (**nicht mit dem Kleinfingerballen !!!**) von der schrägen Griff-Fläche ab und löst dadurch einen Vorwärtsschub aus. Dabei wird der Griff durch ein leichtes Berühren von Daumen und Zeigefinger, so quasi als Sensor so lange begleitet bis sich schließlich auch die Finger vom Griff lösen (siehe Abb. unten)



### Produktinformation:

Der **EROFIT POWER Griff** besteht aus einem hautfreundlichen Kunststoff /Gummi Gemisch, der Durchmesser beträgt 16mm.

Seit kurzem ist dieser Griff auch mit einem Schnellverschluss-System (**ERGO-CLIP Griff**) erhältlich, damit man die Hand kurzfristig vom Griff lösen kann, ohne die Schlaufe dabei öffnen zu müssen.



Die Griffe sind entweder fix montiert auf Nordic Walking Stöcken erhältlich oder können paarweise mit oder ohne Handschlaufen erworben werden.

**Montage:** Durch kurzes Erwärmen der Griffe im Backrohr (bei max. 100° Temp. ca. 5 Min. lang) oder im heißen Wasserbad kann der Griff einfach auf den Stockschaft geschoben werden und sitzt fest, sobald der Kunststoff abgekühlt ist.

Durch die gleiche Vorgangsweise lassen sich überhaupt Griffe von Stöcken lösen. Wichtig dabei ist nur, dass der Griff gerade vom Schaft abgezogen und nicht herunter gedreht wird, da sonst die Struktur eines Carbon/Glasfaserstockes beschädigt werden kann.

Oder man lässt sich den Griff beim Sportfachhandel ummontieren.

Verfasser des Artikels:

Christoph Mack

- Dipl.Sportlehrer in der Sonderkrankenanstalt Gröbming
- Nordic Walking A-Lehrer und Ausbilder beim internationalen Verband der Nordic Walking Schulen = VDNOWAS mit Sitz in Deutschland
- Leiter und Ausbilder in der Nordic Walking Schule Dachstein Tauern in Österreich = Zertifiziertes Nordic Walking Ausbildungsinstitut des VDNOWAS
- Langlauflehrer