

NORDIC WALKING



Ein Ganzkörpertraining in Form von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination. Bis zu 40% effektiver als Walken. Es beansprucht 80 bis 90 Prozent aller Muskeln, verbrennt, je nach Einsatz, mehrere hundert Kilokalorien pro Stunde.

Nordic Walking kommt vom finnischen Ski-Langlauf und dient den Athleten als sportspezifisches Sommertraining. Zusätzlich zu den Beinen wird auch der Oberkörper durch den gezielten Einsatz der Stöcke gekräftigt. Gelenke werden entlastet, die Beweglichkeit im Schulter- und Nackenbereich nimmt zu und Verspannungen ab.

Es ist nicht schwierig, aber dennoch ein komplexer Bewegungsablauf. Entscheidend für den Trainingserfolg ist die Qualität der Bewegungsausführung. Je besser die Technik, desto geringer ist das Verletzungsrisiko und desto schneller werden Fortschritte erzielt. Da wären die Bewegungsreichweite der Arme, das räumlich und zeitliche Koordinieren des Öffnen und Schließens der Hände, die Oberkörperaufrichtung und die dynamisch, angepasste Schrittlänge.

Die Bewegung erfolgt aus den Schultern. Die Arme sind im Ellenbogen `locker lang`. Auf dem Weg nach vorne (Schwungphase) schwingt die Hand bis circa Bauchnabelhöhe. Auf dem Rückweg (Schubphase) drückt man den Stock möglichst kraftvoll so weit nach hinten, bis Stock und Arm hinter dem Körper eine Linie bilden. Auf dem Weg des Arms nach vorne, schließt sich die Hand, ca. auf Hüfthöhe. Das Öffnen der Hand auf dem Rückweg erfolgt nach dem Vorschub, ebenfalls ca. auf Hüfthöhe. Ziel ist es, die Kraft des Oberkörpers auf den Boden zu übertragen, um so Vortrieb zu erzeugen. Die Arme sind wie ein Motor. Wenn man am Folgetag einen Muskelkater in der Oberarmrückseite hat, hat man es gut gemacht.

Die Schrittweite wird automatisch etwas länger. Zu Beginn sollte man sich aber mehr auf eine kraftvolle Oberkörperaktivität fokussieren. Das wird dazu führen, dass die Schritte sich von selbst verlängern, weil der Oberkörper zusätzlich Schub für die Fortbewegung liefert. Es wird `normal` im `Diagonalschritt` gegangen, das heißt: Rechter Arm – linkes Bein und linker Arm – rechtes Bein arbeiten gleichzeitig. Die Ferse und die jeweilige Stockspitze kommen zeitgleich auf.

Die Geräuschkulisse ist ein klares Indiz für die Qualität der Technik. Je leiser, desto besser! Nur mit einer gut koordinierten Handtechnik hat man eine gute Stockkontrolle.

Nordic-Walking-Stöcke sollten aus speziellen, sehr leichten und stabilen Materialien hergestellt sein, um eine extreme Belastbarkeit und lange Lebensdauer zu erreichen. Die Stockspitzen sollten aus Hartmetall sein und sind damit extrem widerstandsfähig und langlebig. Für den Einsatz auf Asphalt sollten Asphalt-Pads, ggf. ,mit Spikes zur Verfügung stehen. Die Griffe sollten ergonomisch geformt sein und aus nicht scheuerndem Material bestehen. Die Handschlaufen sollten mit einem individuell verstellbaren Verschlusssystem an jede Handgröße anzupassen sein.

Für die Berechnung der richtigen Stocklänge empfiehlt sich folgende Formel: Körpergröße x 0,66 ... und dann auf die nächstgelegenen 5 cm auf- oder abrunden.

Erfolgreich trainiert man, 3 x wöchentlich mindestens 45 Minuten.

Um bestmöglich trainieren und seine Leistung auf Dauer steigern zu können, ist es wichtig seinen optimalen Trainingspuls zu kennen. Dieser variiert je nach Alter, Geschlecht und Fitnesszustand. Da man sein Herz grundsätzlich nicht überanstrengen sollte, ist darauf zu achten, dass man seinen Maximalpuls nicht überschreitet. Bei Männern berechnet man $220 - \text{Lebensalter}$, bei Frauen, $226 - \text{Lebensalter}$.

Der Ruhepuls hingegen befindet sich bei gesunden Erwachsenen, im Durchschnitt bei 60 bis 80 Schlägen pro Minute. Je besser man trainiert ist, desto geringer ist der Ruhepuls. Durch das regelmäßige Training gewinnt das Herz an Größe und kann auf diese Weise mit weniger Herzschlägen das Blut durch den Körper pumpen.

Zwischen Maximalpuls und Ruhepuls befindet sich der optimale Trainingspuls. Wenn man Sport treibt und damit sein Herz anstrengt, schlägt es öfter, da es mehr Sauerstoff durch den Körper befördern muss. Der Trainingspuls wird mit der Faustformel "180 Schläge minus Lebensalter" berechnet. Diese Regel stellt sicher, dass sich die Person in diesem Herzfrequenz-Bereich, nicht körperlich überfordert bzw. überanstrengt. Das Training sollte zumindest als 'mittelschwer' empfunden werden.

180 minus Lebensalter = OPTIMALER TRAININGSPULS 😊

HINWEIS:

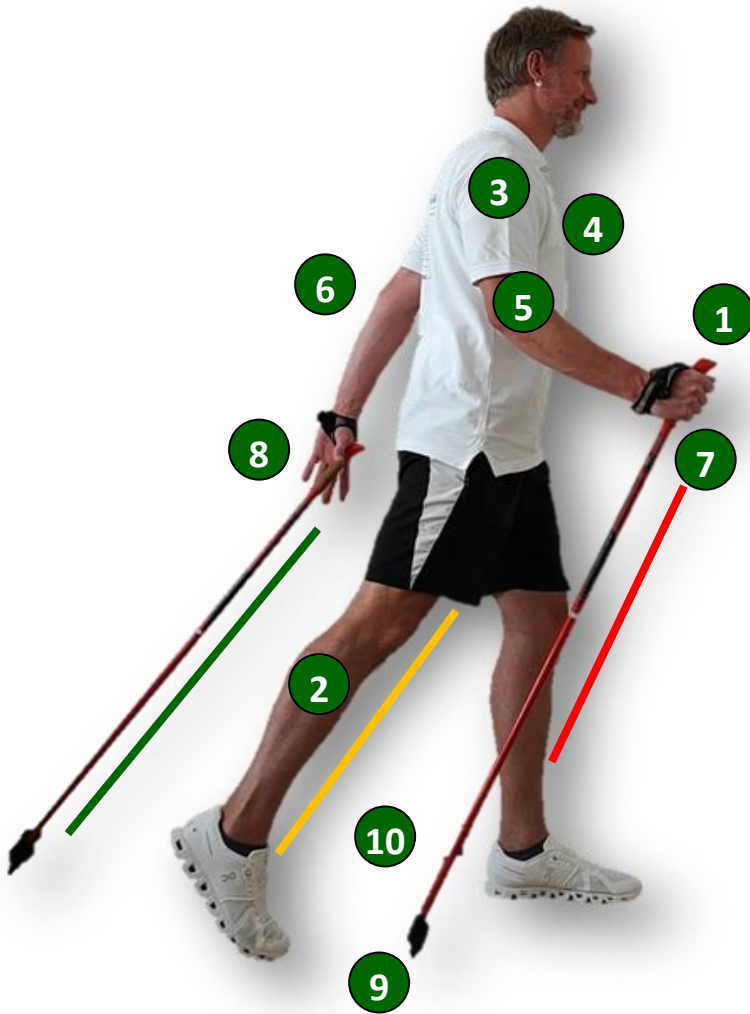
Bei Pat. mit kardio-pulmonalen Krankheitsbildern, die mit einer regelmäßigen Medikamenteneinnahme einhergehen, müssen von der 'Berechnung 180 minus Lebensalter', 10% abgezogen werden.

Hierzu gehören:

- Marcumar als Blutverdünner
- Beta-Blocker zur Reduzierung der Herzschlagzahl
- Blutdrucksenkende Medikamente zur Senkung der Blutflussgeschwindigkeit

**VIEL SPASS BEIM AUSDAUERTRAINING AN DER FRISCHEN LUFT
WÜNSCHT IHNEN, IHR TEAM DER KLINIK PORTA WESTFALICA**

NORDIC WALKING -Technik



BEWEGUNG MACHT SPASS !!!

1. KREUZGANG & ROTATION

Arme und Beine koordiniert diagonal bewegen, d.h. rechter Arm und linkes Bein sind gleichzeitig vorne.

2. PARALLELITÄT

Beide Nordic-Walking-Stöcke ergeben zusammen mit dem hinteren Bein, 3 ca. parallele Achsen (siehe rot, gelb, grün).

3. Rotation (gf. mit Kreuzgang kombinieren)

Die Schulterachse rotiert gegen die Hüftachse

4. KÖRPERHALTUNG

Der Oberkörper ist aufgerichtet in leichter Vorhalte.

5. LANGER ARM

Aktive Armarbeit nach vorne entsteht durch die aktive Beteiligung des Oberarms.

6. STRECKUNG DES ARMS

Der hintere Arm wird deutlich hinter die Hüfte geführt und im Ellenbogen `locker` gestreckt.

7. HAND GESCHLOSSEN

Umschließen des Griffes mit allen Fingern und dem Daumen, kurz bevor der Stock vorne auf dem Boden aufsetzt.

8. HAND GEÖFFNET

Auf dem Weg des Armschwunges von vorne, nach hinten, wird die Hand geöffnet. Die Finger und der Daumen lösen sich dabei komplett vom Griff. Der weitere Vorschub erfolgt über die Stockschlaufe.

9. STOCKAUFSATZPUNKT

Die Stockspitze setzt unter dem Körperschwerpunkt auf, d.h. zwischen der vorderen Ferse und dem hinteren Vorfuß.

10. ADÄQUATE SCHRITTLÄNGE

Durch den Einsatz der Stöcke verlängert sich die Schrittlänge gegenüber dem normalen Gehen.