

Nordic Walking: Die Technik machts aus

Winterthur: Nordic Walking ist eine der körperintensivsten Sportarten und hat allgemein einen sehr grossen gesundheitsfördernden Nutzen. Doch das Potenzial dieser noch relativ jungen Sportart auszuloten, ist gar nicht so einfach. «Die meisten Walker suchen den Fitnesseffekt, indem sie eilig durch den Wald stöckeln, anstatt langsam und bewusst unter Körperspannung zu laufen», meint Peter Decurtins, der schon seit über 12 Jahren die unterschiedlichsten Sportkurse anbietet. Das Ziel von Nordic Walking ist 80 bis 90 Prozent der Muskeln zu gebrauchen. Demnach ist Nordic Walking – sportwissenschaftlich erwiesen – ein Kraft-Ausdauer- und Muskelaufbautraining, was auch wiederum gut für das «Gewichtsmangement» ist, denn jeder Körperteil mit einem hohen Muskelanteil sorgt für eine bessere Fettverbrennung. Voraussetzung, um dieses Ziel überhaupt erreichen zu können, ist aber unabdingbar die richtige Handhabung der Stöcke. Die Arme sollten ziemlich gestreckt und der Stockeinsatz muss schräg nach hinten sein, also unter dem Körperschwergewichtspunkt erfolgen, welcher in der Mitte des Schrittes liegt, auf dass durch

das kräftige Schieben mit den Stöcken eine Muskel- und Körperspannung aufgebaut und gehalten werden kann. So kommt die Rücken- und Armmuskulatur voll zum Einsatz. Durch das Vorwärtsschoben der Hüfte und des Beckens wird ein langer Schritt erreicht, wodurch das Abrollen der Füsse von der Ferse über den Vorderfuss erfolgt und ein «raumgreifendes Nordic Walking» resultiert. Daraus ergibt sich die Aktivierung der Feinmuskulatur (Wade, Muskeln im Leistenbereich etc.) und auch das hinten loslassen der Stöcke wird dadurch wesentlich einfacher, was in Abwechslung mit dem Greifen der Stöcke vorne den «Pumpeffekt» auslöst, welcher gut für die Anregung des Fettstoffwechsels ist und zum optimalen Herzkreislauf-Training führt. So schliesst sich der Kreis.

Wer sich von der Sportart Nordic Walking selber überzeugen möchte, hat die Gelegenheit dies ab dem kommenden Donnerstag, 10. September, bei einem 3-teiligen Grundkurs bei ISW-Sports zu machen. *pd.*

Weitere Infos zu Nordic Walking:

www.sportkurse.ch oder Telefon 079 207 46 23.



Effizienz durch richtige Technik: So macht Nordic Walking richtig Spass. Bild: pd.

impresum

winterthurer

stadtanzeiger

die winterthurer wochenzeitung