

Auf einen Walk ; Oktober 2020

Nordic Walking ist eine Ganzkörpersportart. Anders als beim normalen Walken oder Laufen aktiviert Nordic Walking nicht nur die Bein- und Gesäßmuskulatur, sondern auch fast alle Muskeln des Oberkörpers. Gut 90 Prozent der Muskulatur eines Körpers sind beim Nordic Walking beteiligt. Darüber hinaus werden beim Nordic Walking Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich gelöst. Dabei trainiert Nordic Walking nicht nur Herz und Kreislauf, sondern schont auch noch Gelenke, Sehnen und Bänder. Vorausgesetzt man ist mit der richtigen Nordic Walking Technik unterwegs.

Der Deutsche Nordic Walking Verband (DNV) hat die wichtigsten Merkmale des Nordic Walkings unter der ALFA- Technik zusammengefasst:

- „A“ steht für aufrechten Gang; die Schultern locker lassen und den Rumpfbereich nicht rund machen.
- „L“ bedeutet langer Arm; im Gegensatz zum Laufen sind die Arme nicht im Ellenbogen angewinkelt, sondern nahezu gestreckt.
- „F“ steht für flachen Stockeinsatz; wir sollten keine Blätter aufspießen oder den Rasen vertikutieren.
- „A“ heißt angepasster Schritt; die Schrittlänge sollte sich sowohl der Geschwindigkeit, als auch dem Untergrund anpassen, auf dem gewalkt wird.

Mit dieser „ALFA“- Technik kommt es beim Nordic Walking zu einem aktiven Stockeinsatz.

Dabei wird mit langem Arm permanent Druck nach hinten ausgeübt. Am Ende eines jeden Stockeinsatzes stößt man sich quasi vom Boden ab. Dieser aktive Stockeinsatz unterstützt den Bewegungsimpuls nach vorne und bewirkt andererseits die Entlastung für Gelenke, Sehnen und Bänder.

Damit dies gelingt, darf der Stock am Boden nicht wegrutschen. Die Spitze des Walkingstocks muss sich in den Boden krallen können. Mit Asphalt pads auf Schotterwegen oder auf Waldwegen unterwegs zu sein, macht nicht wirklich Spaß. Auch die häufig an Walkingstöcken zu sehende runde Metallspitze ist auf festen Wegen fehl am Platze, da sie nicht den nötigen Halt bietet. Gute Erfahrungen habe ich mit einer schmalen Metallspitze gemacht, die dem Schnabel eines Raubvogels ähnelt. Diese schmalen Metallspitzen, u.a. bei Leki-Stöcken und Swix-Stöcken zu finden, geben den nötigen Halt auf fast allen Untergründen. Einen etwas unangenehmer Nachteil erfährt man mitunter auf Verbundpflasterwegen. Hier können sich die schmalen Spitzen verkanten, was zu einem unangenehmen Ziehen im Schulterbereich führt. Auf diesen Wegen wären Asphalt pads tatsächlich die bessere Wahl.

Ansonsten sind wir im Diagonalschritt unterwegs, vergleichbar mit der klassischen Disziplin beim Skilanglauf oder eben beim „normalen“ Gehen. Arme und Beine bewegen sich gegengleich (Kreuzkoordination).

Natürlich muss die Koordination mit der Stockführung geübt werden. Daneben beansprucht Nordic Walking unser Herz-Kreislauf-System, unsere Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit und verbessert unser Immunsystem.

All` das will trainiert sein! Doch keine Angst, es klingt und liest sich komplizierter, als es ist. Ich bin eher der Meinung von Ernst van Aaken, einem Lautrainer früheren Zeiten, der sagte: „Laufen lernt man nur durch Laufen!“. Ich ergänze gerne: „Nordic Walking lernt man nur durch Nordic Walking!“.

Wer Nordic Walking zum ersten Mal betreibt, sollte sich allerdings einem Nordic Walking Kurs anvertrauen. Hier gibt es genügend Trainer, die die Nordic Walking Technik im Blick haben und Korrekturen vornehmen können.

Also macht euch auf in einen der vielen Nordic Walking Treffs des TSVE 1890 Bielefeld (siehe Training u. Treffpunkte) oder ihr kommt am Samstag, den 31.10.20 um 14 Uhr zur Rußheide.

Dort findet im Rahmen des Halloween Track Meeting ein Lauf und Nordic Walking Treff statt.

Während es die Läufer*innen durch den Grünzug der Lutter Richtung Heepen und zurück zieht, steht den Walker und Nordic Walkern in der Zeit von 14 – 15 Uhr ab dem Stadion ein ca. 1 Kilometer langer Rundkurs zur Verfügung, der ein- oder mehrmals absolviert werden kann.

Dabei gilt es Folgendes zu beachten:

- Es ist **kein** Wettkampf! Weder Zeiten, noch Platzierungen werden ermittelt.
- Jede/r ist für sich selbst verantwortlich.
- Das gilt vor allem für die Straßenüberquerung. Autos haben hier Vorrang!
- Innerhalb des Zeitfensters kann die Strecke mehrmals absolviert werden.
- Es gelten die Hygienevorschriften der gesamten Veranstaltung!
- Nach dem Walking Treff werden in der kleinen Stadiongastonomie „Nadelholz“ Kaffee und Snacks angeboten.