

GEHT DOCH!

Nordic Walking sieht bubieinfach aus. Doch bis die Technik sitzt, braucht es etwas Übung. Die lohnt sich. Gewiefte Stöcklerinnen werden mit einem Ganzkörpertraining und einem rundum entspannten Gefühl belohnt.

— Text Annette Wirthlin Fotos Gabi Vogt

Nordic-Walking-Premiere: «Schweizer Familie»-Redaktorin Annette Wirthlin (l.) lässt sich am Bodensee von Personaltrainerin Priska Nyffenegger in die Kunst einer entschleunigten Sportart einführen.

Mal ehrlich: Wer musste nicht schon beim Anblick vorbeistöckelnder Nordic Walker schmunzeln? Auch ich habe mir früher schon böse Bemerkungen à la «Ski verloren?» oder «Das soll anstrengend sein?» verkniffen. Jetzt stehe ich in Kreuzlingen TG auf der Uferpromenade, in jeder Hand einen Walking-Stock – und werde in Bälde eines Besseren belehrt.

«Nordic Walking ist ein geniales Ganzkörpertraining», schwärmt Personaltrainerin Priska Nyffenegger. «Es stärkt den Herz-Kreislauf, regt den Stoffwechsel an, verbessert die Haltung und mobilisiert die Gelenke.» Man verabsagte sich zwar nicht so stark wie beim Joggen oder Biken, dafür wird die Muskulatur des Oberkörpers mit einbezogen. Und die grossen, übers Kreuz koordinierten Arm- und Beinbewegungen fördern die Vernetzungen zwischen den

Hirnhälften: «Immer wenn ich kreative Ideen brauche, nehme ich die Stöcke und gehe walken», sagt die zierliche 42-Jährige aus Güttingen TG.

Die Bewegungs- und Entspannungstrainerin weicht Punkt für Punkt in die von Sportwissenschaftlern entwickelte ALFA-Technik ein (siehe Box S. 74). Zuerst geht es um die korrekte Armhaltung. Ich setze die Stöcke hinter den Füssen auf dem Boden auf und versuche, die Arme lang zu lassen. Die Finger sollen «wie kleine Scheinwerfer» nach vorne zeigen. «Spüren Sie, wie Ihre Muskulatur im Unterarm arbeitet?», fragt Priska Nyffenegger. Und wie! Dann lässt sie mich vorwärts gehen, vorerst mit schlingern den Stöcken. Vorne ist die Hand geballt, hinten geöffnet. Jetzt sollen meine Armbewegungen immer ausholender werden. «Gut so», lobt die Fachfrau. «Merken Sie, wie auch Ihre Schritte länger werden?»

Nordic Walking hat, wie der Name sagt, seinen Ursprung im hohen Norden. «Sauvakävely» nennen die Finnen die Sportart, die Skilangläufern half, sich den Sommer über fit zu halten. Ende der 1990er-Jahre begann in Finnland die Vermarktung von Nordic Walking als eigenständiger Sportart mit speziellen Stöcken. Bis zum Jahr 2008 entwickelte sich auch in der Schweiz ein regelrechter Walking-Boom, wie eine Umfrage des Bundesamtes für Sport (Baspo) zeigt. Die Zahl der Personen, die angaben, Nordic Walking oder herkömmliches Walking (ohne Stöcke) in der Freizeit zu betreiben, stieg in diesem Zeitraum von unter 2 auf fast 9 Prozent der Bevölkerung an. Auch Kursleiterin Priska Nyffenegger konnte sich vor Anmeldungen kaum retten. Heute ist der Boom etwas abgeflaut. Nordic Walking gilt nicht mehr als Trendsportart, sondern als etablierte Bewegungsform.

→

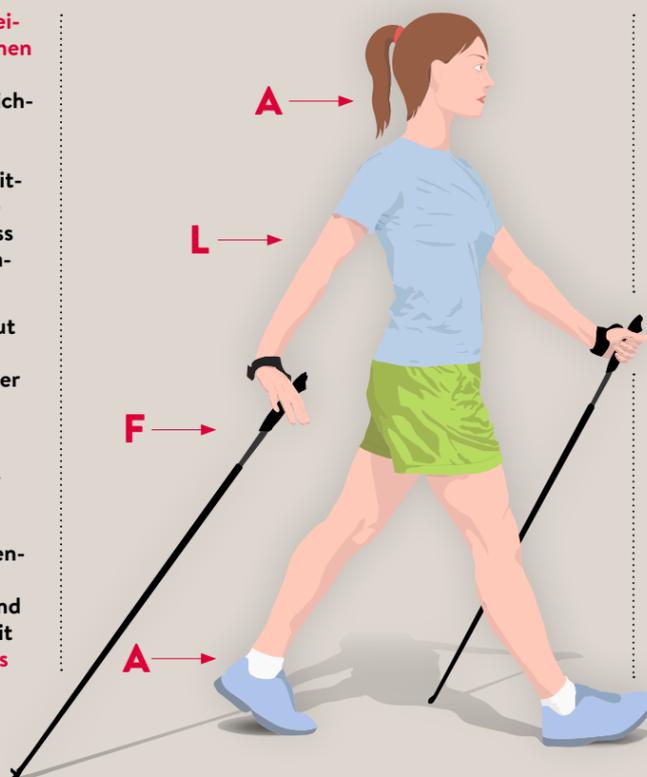


AUSRÜSTUNG UND ALFA-TECHNIK

Neben **atmungsaktiver Kleidung** und **guten Laufschuhen** (es gibt auch spezielle Walkingschuhe) sind die richtigen **Walking-Stöcke** das Wichtigste. Meist sind sie aus Carbonfasern und besitzen eine **Griffschlaufe**, die sich mittels Klettverschluss wie ein Handschuh festmachen lässt.

Nur mit Schlaufe ist ein gut geführtes **Schwingen des Stockes** auch bei geöffneter Hand möglich. Setzt man den Stock im Stand senkrecht vor sich hin, soll der Schlaufenausgang auf **Bauchnabelhöhe** sein.

Um auf Asphalt gute **Bodenhafung** zu haben und die Geräusche zu dämpfen, sind **Nordic-Walking-Stöcke** mit **aufsteckbaren Gummipads** ausgestattet. Auf Gras und Feldwegen sind diese zu entfernen.



A – AUFRECHTE KÖRPERHALTUNG

Die Wirbelsäule ist natürlich aufgerichtet. Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen, Blick geradeaus.

L – LANGER ARM

Ein langer Arm sorgt für mehr Muskeleinsatz. Er unterstützt die Rotation der Schulterachse gegen die Beckenachse.

F – FLACHER STOCK

Der Stock wird nicht senkrecht, sondern in einem 55°- bis 65°-Winkel zum Boden eingesetzt – parallel zum hinteren Bein.

A – ANGEPASSTE SCHRITTLÄNGE

Die Schrittlänge ist weder gross noch klein, sondern angepasst an die Geländeform und das individuelle Bewegungsausmass.

Beim Nordic Walking kommt der Antrieb aus dem Oberkörper – nicht wie beim Joggen aus den Beinen. Priska Nyffenegger instruiert mich: «Setzen Sie den Stock in einem flachen Winkel auf. Schieben Sie sich mit einem Schritt aktiv am Stock vorbei, indem Sie mit geöffneter Hand Druck auf die Schlaufe ausüben.» Das zieht ganz schön zwischen den Schulterblättern! Wenn der Arm wieder nach vorne kommt, muss ich den Stockgriff auf Bauchnabelhöhe umschliessen. Dann die Hand gleich wieder öffnen. «Als hätten Sie auf eine heisse Herdplatte gegriffen», sagt Priska Nyffenegger.

In Kursen beobachtet Priska Nyffenegger regelmässig, dass die Teilnehmer nach und nach auch im Alltag eine bessere Haltung einnehmen. Die neue Körperspannung und die Aufrichtung der Wirbelsäule haben auch Auswirkungen auf die Psyche: «Wer sich von seiner zusammengekauerten Büroposition löst, kann

besser durchatmen und fühlt sich besser.» Weil Nordic Walking Stress abbaut, wird es sogar in psychiatrischen Institutionen eingesetzt, etwa bei Burn-out-Patienten.

Ideal für die Fettverbrennung

Das Tempo ist beim Nordic Walking Nebensache. Immer wieder spricht die Fachfrau von «Entschleunigung». Dass Frauen diesem Thema gegenüber offener sind, dürfte mit ein Grund sein, weshalb die Sportart vor allem bei ihnen beliebt ist. Der Frauenanteil liegt gemäss der Baspo-Erhebung bei über 80 Prozent. Männer genießen sich eher, mit Stöcken durch die Gegend zu gehen, weiss Priska Nyffenegger. Das beginne sich aber zu ändern. Immer mehr Männer würden Nordic Walking schätzen lernen, weil es sich als Ausgleich zu praktisch jeder anderen Sportart eigne. Gerade Sport-Freaks wissen: Je vielseitiger man sich bewegt, desto verletzungsresistenter wird man.

Anhand einer «Trockenübung» bringt mir Priska Nyffenegger die Rotation der Schulter- gegen die Beckenachse bei. Ich halte beide Stöcke waagrecht hinter meine Schulterblätter. Jetzt soll ich abwechselnd das rechte und das linke Knie hochziehen, als würde ich Treppenstufen erklimmen. Der Brustkorb dreht jeweils in die Gegenrichtung: linke Schulter vor, rechtes Bein hoch – und umgekehrt. Das klappt. Sobald ich aber die Drehbewegung ins normale Vorwärtsgang integrieren soll, verfall ich in den Passgang, und die Stöcke beginnen komisch zu schlenkern. «Bitte nochmals von vorne!», erklingt es hinter mir.

Nordic Walking eignet sich grundsätzlich für jeden, unabhängig von Trainingszustand, Alter oder Postur. «Wer gehen kann», sagt die Expertin, «kann auch Nordic Walking.» Nordic Walker sind mit 5 bis 6 Kilometer pro Stunde etwas schneller als Wanderer unterwegs; das ist ideal für die Fettverbrennung. Zum Abspecken braucht es aber zusätzlich eine Ernährungsumstellung. Eine Studie, die Nordic Walking mit herkömmlichem Walking verglich, kam zum Schluss: Sowohl der Kalorien- als auch der Sauerstoffverbrauch liegen bei der «nordischen Disziplin» trotz gleichem Tempo deutlich höher. Und der Puls steigert sich messbar,

ohne dass man sich dabei erschöpfter fühlt. Auch für Personen mit erhöhtem Blutdruck ist der Ausdauersport geeignet: Er lässt den Blutdruck weniger ansteigen als etwa das Strampeln auf dem Fahrradergometer, wie eine andere Studie gezeigt hat. Trotzdem: Wer an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung leidet, sollte vorgängig mit dem Arzt abklären, in welchem Herzfrequenzbereich er trainieren darf.

Walken gegen Schmerzen

Die Gelenke, Muskeln und Sehnen der unteren Extremitäten von Nordic Walkern werden viel weniger belastet als jene von Joggern. Es entspricht etwa dem normalen Gehen – oder ist sogar noch etwas schonender. «Die moderate Stosswirkung tut sogar Menschen mit Osteoporose gut», sagt Priska Nyffenegger, «denn sie hat einen positiven Einfluss auf die Knochenstruktur.» Arthrose- und Rheumapatienten bringt das gemässigte Training mit den Stöcken aus ihrem Schmerzkreislauf heraus, indem es den Fokus von den degenerierten, entzündeten Gelenken wegnimmt.

«Stellen Sie sich vor, Sie würden eine Zitrone unter dem Fuss auspressen.» Mit diesem Bild erklärt mir Priska Nyffenegger, wie ich die Füsse beim Walken richtig abrolle. Von der Ferse über den Fussausserrand zum Grosszehen-Grund-



1 Handarbeit: Die Finger der hinteren Hand sind wie «kleine Scheinwerfer» nach vorne gerichtet.

2 Beinarbeit: Die optimale Schrittlänge ist einfach zu messen – der Stock gibt sie vor.

gelenk. Meine Schrittlänge soll derjenigen meines Stockes entsprechen. Im Stand bringt mich dieser grosse Ausfallschritt fast aus dem Gleichgewicht. Aber beim zügigen Walken bringt es angenehm Schwung in die Sache.

Nur wenn man die Technik korrekt umsetze, sagt Priska Nyffenegger, kämen die gesundheitlichen Vorteile zum Zug: «Geht man mit schleifenden Stöcken

spazieren, statt sie als Trainingsgerät zu benutzen, ist der Effekt gleich null.» Die Erwachsenensportexpertin beobachtet noch weitere typische Fehler: «Die Stöcke werden oft mit gebeugtem Ellenbogen, senkrecht und zu weit vor dem Körper eingesetzt.» Das führe zu einem unökonomischen Bewegungsablauf und Nackenverspannungen. Ein Einführungskurs bei einem Profi ist daher gut investiertes Geld.

Eine Dreiviertelstunde nach Kursbeginn komme ich langsam, aber sicher in einen Flow. Walke ich im Gleichschritt mit der Trainerin, passt alles perfekt zusammen, auch wenn es im Kopf noch etwas «rattert». Stock, Schritt, Push, Griff, Stock, Schritt, Push, Griff... Bleibt Priska Nyffenegger aber stehen, falle ich schnell mal aus dem Rhythmus. Vor lauter Konzentration ist mir gar nicht aufgefallen, wie viel Weg wir schon zurückgelegt haben. Ich spüre ein paar Schweisstropfen meinen Hals herunterrinnen, die ich kaum der morgendlichen Frühlingssonne allein zuschreiben kann. ■

NORDIC WALKING FÜR ANFÄNGER

Auf der Website der Swiss Nordic Fitness Organisation (SNO) findet man Adressen von Nordic-Walking-Instruktoren sowie Kurzvideos, welche die Technik in einfachen Schritten erklären. www.swissnordicfitness.ch

ANZEIGE



«Lässt man die Stöcke schleifen, statt sie als Trainingsgerät zu nutzen, ist der Effekt gleich null.»

Priska Nyffenegger, Nordic-Walking-Kursleiterin

Hitzewallungen?
Ich bleibe cool...

1 Tablette pro Tag

Eine Antwort der Natur: Menosan® Salvia

- Lindert übermässiges Schwitzen und aufsteigende Wärmegefühle
- Aus frischem Salbei

Erhältlich in Apotheken und Drogerien. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Bioforce AG, Roggwil TG.

Wandern Sie mit,
wenn die Nacht zum Tag wird!

13. Schweizer Wandernacht

23./24. Juni 2018

Erleben Sie die Landschaft der Schweiz
für einmal bei Mondschein.

Auf professionell geführten Wanderungen
tauchen Sie ein in eine nächtliche Welt,
die weit mehr zu bieten hat als lange Schatten
und funkelnde Sterne.

Alle Angebote finden Sie auf
www.wandernacht.ch



Hauptpartnerin



Medienpartner



Schweizer Wanderwege
Suisse Rando
Sentieri Svizzeri
Sendas Svizras

