



WALK ON THE SMART SIDE

Das Gehen am Stock hat bereits eine bewegte Geschichte hinter sich: erst bejubelt als die Lösung für alle Gewichtsprobleme, dann belächelt wegen der notorisch auf dem Boden herum stochernden Spaziergänger mit Stechschritt und schließlich bemitleidet, weil das Ganze so wenig mit Sport zu tun hat. Jedenfalls mutet es so an – und so soll es auch sein, sagt der staatlich geprüfte Trainer und Physiotherapeut Daniel Hechenblaickner.

WORT & BILD: STEFAN BECKER

Nordic Walking steht nicht in Konkurrenz zum Joggen oder Laufen, sondern versteht sich als eigene Disziplin mit ganz eigenen Qualitäten.“ Das bedeutet: Beim Nordic Walking zählen nicht Geschwindigkeit oder Distanz, die klassischen Lauf-Parameter, sondern Ruhe und Konzentration. „Ich muss nicht schnell sein in den Bewegungen, aber präzise. Ein Beispiel: Erst wenn das Bewegungsmuster der Kreuzkoordination wirklich verinnerlicht ist, macht es Sinn das Tempo zu steigern.“ Doch vorher geht es darum, den Rumpf durch die asymmetrisch pendelnden Arme und Beine energetisch aufzuladen und zu entladen. Die Muskulatur rund um die Wirbelsäule rotiert dabei ähnlich wie eine Spirale, von der Hüfte hinauf zu den Schultern und bis in die Halswirbelsäule. Je größer die Amplitude der Arme, desto mehr Luft kommt in die Lungen, desto mehr Sauerstoff landet in den Zellen und desto besser funktioniert der gesamte Stoffwechsel.

WIN-WIN-SITUATION FÜR DEN RÜCKEN

Die Muskeln der Wirbelsäule erhalten ein optimales Dehntraining durch die Streckung der Arme – und durch den moderaten Aufprall des Fußes wandert nur eine kleine Schock-Welle von Wirbel zu Wirbel, die Bandscheiben dazwischen werden leicht gestauch und versorgen sich auf diese Weise mit Nährstoffen. Eine Win-Win-Situation für den ganzen Rücken, die jeder nordische Walker selber bewusst steuert – was beim Laufen nicht immer garantiert ist. „Es geht ja nicht um das Abspulen von Kilometern und dumpfes Stöcke-Schieben, sondern um eine Fokussierung nach Innen: Mit der Zeit lerne ich wahrzunehmen, wie der Körper sich dreht, wo Spannungen auf und abgebaut werden und wie die Energie fließt“, so der österreichische Triathlonmeister. Damit überhaupt irgendeine Energie fließt, bedarf es des Atems. Und die Atmung wie-

derum ist der beste Taktgeber zum Rhythmisieren der Bewegung. Denn der Körper schwingt sowieso, rund um die Uhr und wenn die eigene Schwingung noch mit einer externen Bewegung synchronisiert wird, bringt sich der Körper automatisch in einen Zustand der Entspannung. „Nordic Walking eignet sich hervorragend zum

nen ernsthaft hemmenden Faktor da, sollte es etwas zu hoch ausfallen. Denn gehen kann quasi jeder und durch die Neuentdeckung der Langsamkeit besitzt es seine ganz eigenen Qualitäten. „Nordic Walking setzt moderate Reize für Herz und Kreislauf und forciert damit die Fitness auf die sanfte Tour. Es hilft, ein Gefühl für den Körper zu

Gehen kann quasi jeder und durch die Neuentdeckung der Langsamkeit besitzt Nordic Walking seine ganz eigenen Qualitäten.

bewussten Atmen, nicht einfach Luftholen, das funktioniert sowieso rein reflektorisch, sondern gezieltes Einatmen und langsames, tiefes Ausatmen, das auch die letzten Kohlendioxid-Moleküle aus den Bronchien presst und die Lunge frei macht für frischen Sauerstoff.“

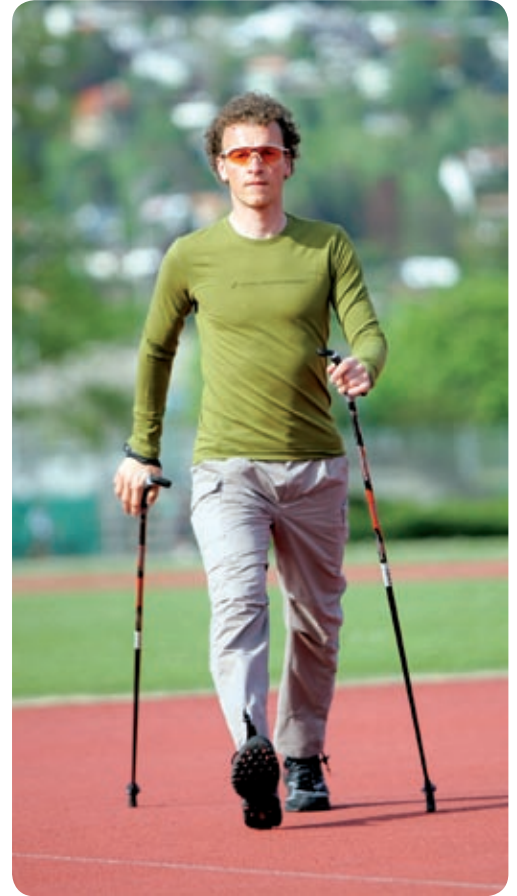
„FITNESS AUF DIE SANFTE TOUR“

Da Nordic Walking vorzugsweise in der frischen Luft praktiziert wird, ist es ein optimales Training unter dem Gesichtspunkt des intensiven Durchatmens. Dazu bedarf das Nordic Walking auch keines großen Materialaufwandes, es kann gleich vor der Haustür damit begonnen werden. Soviel zu den Bequemlichkeits-Benefits. Ja, selbst unbequeme Passagen in der freien Wildbahn lassen sich, bewaffnet mit zwei Stöcken, problemlos meistern und anders als beim Laufen stellt das eigene Körpergewicht kei-

entwickeln und verschiedene Prozesse zu visualisieren. Das gelingt zwar auch beim Laufen – kann da aber nicht von jedem ganz umgesetzt werden,“ sagt Hechenblaickner, der im Triathlon seine Grenzen suchte und sie im Ironman fand.

VIELE ENTSPANNENDE ASPEKTE

Auf diesem schmalen Grat zwischen massivem Stress für das Immunsystem – durch zu intensives Training einerseits – und der Stärkung der Abwehrkräfte – durch moderates Sporttreiben andererseits – balancieren viele Jogger daher und etliche bleiben auf der Strecke, weil sie sich schlicht übernehmen. „Richtiges Nordic Walking kann fast schon einen meditativen Charakter besitzen, nicht nur weil sich der Körper im Einklang mit der Natur befindet, sondern wegen der vielen entspannenden Aspekte. Das geht aber nur wenn die Belastung an



die individuelle körperliche Voraussetzung angepasst wird. Jeder sozusagen auf seinem Niveau, was aber nicht heißt, dass man dort bleibt. Um auf Dauer Spaß zu haben, ist es natürlich wichtig die Technik richtig zu lernen, und das geht beim Nordic Walking auch in Zeitlupe. Währenddessen kann ein Laufanfänger, der sich in die Höhe katapultiert und ebenso fix wieder herunter kommt, den kontrollierten Absturz nicht ohne Probleme meistern, weil die Muskulatur zu schwach ist.“ Und: „Da bleibt weder die Zeit, sich auf die Atmung zu konzentrieren, noch erlaubt es die zu hohe Herzfrequenz. Einige Passagen als Variation nur mittels Nasenatmung, also mit geschlossenem Mund, zu absolvieren sind so leider nicht möglich.“

YOGA IM GEHEN

Nordic Walking dagegen ist wie Yoga im Gehen oder zweidimensionales Tai-Chi, nur viel einfacher zu lernen und die beste Möglichkeit, den eigenen Hormonhaushalt wieder auf Vordermann zu bringen. Es ist die ideale Vorbeugung gegen diverse Krankheiten wie Diabetes oder Arthrose und trägt auch zu deren Linderung bei. Denn wer morgen gesund sein will, sollte heute schon losgehen – oder wie die Fußballfans in Liverpool und Hamburg singen: „Walk on, walk on, with hope in your heart and you'll never walk alone.“

TECHNIK

KLEINE NORDIC WALKING-TECHNIKFIBEL

Nordic Walking ist am klassischen Langlaufen angelehnt, deshalb sind Verwechslungen gewollt und Ähnlichkeiten beabsichtigt. Nachfolgend wird auf die einzelnen Merkmale in den Schwung- und Stützphasen eingegangen (siehe auch Bilder oben):

GEGENTEILIGER (ASYMMETRISCHER) ARMEINSATZ

Die Hüften rotieren nach vorne, das Becken dreht sich, eine Rotation der Schulterachse gegen die Hüftachse ist wahrzunehmen. Dies gelingt durch aktives Mitdrehen der Hüfte, die Verwirrung sollte mit Hilfe der Vorstellung spiralförmig gespürt werden.

KORREKTE ARMHALTUNG

Beim Stockaufsatz wird der Griff fest aber nicht verkrampt umgriffen, am Ende der Schubbewegung wird er losgelassen und die Finger werden geöffnet. Während der Schwungphase (Rückholphase) schließen sich die Hände wieder. Die Hand ist somit einmal vor dem Körper, einmal hinter dem Körper!

STOCKEINSATZ

Die Stockspitze kommt unter dem Körperschwerpunkt zu Boden. Die Schlaufen sind so angepasst, dass ein problemloses Loslassen möglich ist.

FUSSAUFSATZ

Über die Ferse bis zum Mittelfuß wird dosiert und kontrolliert der Bodenkontakt hergestellt.

Das Abrollen erfolgt über die ganze Fußlänge bis vor zur Großzehe. Eine Temposteigerung wird über die Frequenzerhöhung realisiert, die Schrittlänge bleibt möglichst gleich (lang).

RUMPFHALTUNG

Der Oberkörper wird wie von Marionettenhand aufgerichtet, ist in leichter Vorlage und der Brustkorb leicht angehoben. Es erfolgt eine Stabilisierung der Körpermitte mittels Focus auf einen hohen Bauchnabel. Der Blick ist nach vorne gerichtet (anstatt auf den Boden), der Kopf wird auch wie von einer Schnur nach oben gehalten und von der Seite gesehen, sind die Ohren auf Schulterhöhe, der Kopf wird nicht vor dem Körper getragen. In den Schultern wird über die gesamte Gelenksamplitude bewegt, es passiert aus dem Schultergelenk eine raumgreifende Bewegung, trotzdem werden die Schultern locker gehalten.

MATERIAL

Empfehlenswert sind angenehm zu tragende Schuhe, die flexibel und nicht zu stark gestützt sind und flache Sohlen haben. Nordic Walking-Stöcke gibt es in allen Ausführungen, das wichtigste Augenmerk gilt einem guten Gummi für harte Böden: Das lästige „Klack-Klack“-Geräusch wird vermieden und Vibrationen werden sinnvoll und auf einfache Weise gedämpft. Weiterführende Hinweise zur passenden Stocklänge und dem Equipment im Sportfachhandel. Informationen über Nordic Walking, das Erlernen der richtigen Technik oder verschiedene Ausbildungen gibt es bei der Austrian Nordic Walking Association mit Sitz in Innsbruck, oder unter www.anwa.at.