

## **Sport mit Stock – mach mit – sei fit!**

Nordic Walking ist eine Trendsportart aus Skandinavien, bei der man zügig wandert und dazu spezielle Stöcke benutzt.

Die Bewegungsabläufe sind ähnlich, wie beim Skilanglauf. Bei richtiger Ausübung sind über 90 % der Muskeln unseres Körpers im Einsatz.

Die Stöcke dienen als Stütze und als Trainingsgerät zugleich. Nordic-Walking ist gelenkschonend und verbessert die Herz- Kreislaufleistung. Nordic Walking stärkt die Knochen und mindert dadurch das Osteoporose-Risiko, Regelmäßiges Walken hilft die Blutfettwerte zu senken, das Herzinfarkt-Risiko sinkt. Es wird im aeroben Ausdauerbereich trainiert, das Gehirn bekommt eine extra „Sauerstoffdusche“, Leistung und Kreativität steigert sich.

Nordic Walking stärkt das Immunsystem und ist daher auch für Leistungssportler interessant. Mit Nordic Walking werden auch andere Muskelpartien trainiert als bei reinem Laufsport. Eine Alternative also, wer es einmal versucht hat, wird überraschend feststellen, wie sehr man dabei ins Schwitzen kommen kann.

**Nordic Walking mach Spaß und bringt Abwechslung – deshalb freue ich mich auf rege Teilnahme am Kurs – hier in der Laufschnle Ring.**

**Ausrüstung:** Am wichtigsten sind beim Nordic Walking die **Schuhe** und die **Stöcke**.

Der Fitnesspapst Dr. Ulrich Strunz beschreibt es seinem Buch „Das große Nordic-Fitnessbuch“ und geht wie folgt auf Stöcke ein: Die **Stöcke** stützen, führen und dämpfen. D. h. das Stützen ist für die Balance und die Entlastung der Gelenke wichtig. Das Führen, damit die Arme richtig abgedrückt werden können und die Stöcke dabei nicht in der Landschaft herumpendeln. Das Dämpfen verhindert schädliche Stöße.

Aluminiumstöcke sind deutlich preiswerter als Karbonstöcke, sie dämpfen bei weitem nicht so gut.

Teleskopstöcke kann man in der Länge verstellen. Der Nachteil dabei, sie sind nicht so stabil, halten die Vibration weniger ab. Der Karbonstock ist empfehlenswert.

Individuell passende Stocklängen gibt es im Fachhandel. Mit der Hand im Griff sollte der Ellbogen einen 90 Grad Winkel bilden. Die Länge ist in den Regel etwa Körpergröße x 0,7.

Da unsere Strecken teilweise über Asphalt führen, sollten auf die **Stockspitzen** spezielle **Asphalt-Pads** aufgesetzt werden. So wird die Stockspitze geschont. Im Fachhandel erhältlich.

Beim Laufen achten wir auf richtiges **Schuhwerk**, so auch beim Nordic Walking. Mit einem gut passenden Laufschuh kann man Nordic Walking betreiben, nicht so mit einem speziellen **Walkingschuh** das Laufen. Im Sportgeschäft werden Sie gut beraten. Bitte beachten Sie auch, bei Fehlstellungen der Füße, ungleich langen Beinen, Fehlstellungen der Hüfte usw. kann eventuelle nur ein Orthopäde mit entsprechenden Schuheinlagen weiterhelfen.

Bei der **Kleidung** achten Sie bitte auf atmungsaktive Sachen. Sie halten Regen und Nässe von außen ab und schützen vor Wind. Gleichzeitig transportieren diese Stoffe Schweiß nach außen. Diese Kleidung trocknet schnell.

**Pulsuhr:** Das Nordic Walking Training wird unterstützt, die Pulsuhr ist sinnvoll für den weniger erfahrenen Walker wie auch für erfahrene Läufer. Im Kurs gehe ich näher darauf ein.

**Sonstige Ausrüstung:** Wer länger als 1 Stunde unterwegs ist, sollte etwas zum Trinken dabei haben, empfehlenswert ein Laufrucksack oder Getränkegürtel. Besonders im Sommer ist auf Kopfbedeckung und Sonnenbrille zu achten.

Haben Sie noch Fragen?

Ich beantworte Sie gerne unter 0174-9908083.

Ich freue mich auf Sie im Nordic-Walking-Beginner-Kurs bei **Laufschule Ring**

Beginn 24.2. bis 5.5.2015, jeweils 9.00 Uhr und 18.30 Uhr

Treffpunkt Parkplatz Waldschänke, Breiniger Berg

Anmeldung [www.Laufschule-ring.de](http://www.Laufschule-ring.de)

Mit sportlichem Gruß

**Vera Werner**

Trainerin für Fitness und Gesundheit - Nordic-Walking



Vera Werner, Gressenicher Str. 4, 52224 Stolberg Mausbach, mobil 0174-9908083

---

Quelle: Laufspass.com; Das große Nordicfitness Buch von Dr. Ulrich Strunz