

Zentrale Einrichtung Hochschulsport Aktiv . Vielfältig

Ausdauersportart „Nordic Walking“



„mach dich fit mit zwei Stöcken“

Für wen ist Nordic Walking geeignet?

- NC bietet das ideale Einstiegstraining für alle Interessierten die sich an der frischen Luft und unter Einsatz des Bewegungsapparates ganzheitlich bewegen möchten
- NC ist gelenkschonender als Joggen und effektiver als Gehen ohne Stöcke

Definition:

- Walking = zügiges dynamisches Gehen unter Einbezug der Arme als Schwungmasse (mit Stöckern)
- Finnland = Geburtsstätte, daher “Nordic” Walking (NC)
- In 50er Jahren entwickelt von Skilangläufern → Skigang ins Sommertraining als Ausdauertraining integriert
- NC unterstützt bundesweit Personen/ Organisationen mit Interesse an der Prävention und Gesundheitsförderung

Bedeutung der Ausdauer für die Gesundheit

Bestehende Risikofaktoren:

- Stress, Ärger und negative Stimmung
- Falsche Ernährung
- (chronische) Krankheiten
- Medizin (Kosten und deren Nebenwirkungen)

Ziele des Ausdauertrainings

- Gesundheitsvorsorge (Prävention)
- Abbau von Stress
- Erhalt/Verbesserung der Leistungsfähigkeit
- Rehabilitation (auch bei chronischen Krankheiten)
- Figurerhaltend (Gewichtsreduktion/Fettabbau)
- Allgemeines Wohlbefinden
- Entspannung
- Unterhaltung und Abwechslung
- Soziale Kontakte
- Wettkampf bei Teilnahme

Vorteile des NC:

- Kraft/ Ausdauer/ Koordination verbessert sich
- effektives Ganzkörpertraining
- Leicht und schnell erlernbar, überall und jederzeit durchführbar (Wetterunabhängig)
- Für jede Zielgruppe und chronische Erkrankungen geeignet
- Schonung/ Entlastung der Gelenke, entlastet den Bewegungsapparat um bis zu 30 %
- kostengünstig

Was brauchst du zum NC?

Material: die richtigen Walkingstöcke, deiner Körpergröße entsprechend

- Längenberechnung: Körpergröße in (175) cm x 0,66 = 115,5 (Aufrunden=120cm langer NC-Stock ratsam)
- Aufgaben: Kraftübertragung, Stütz- und Dämpfungsfunktion
- Winkel zwischen Ober-/Unterarm sollte in einem rechten Winkel sein

Griffschlaufensystem:

- Griffe aus leichtem Kunststoff, ergonomische Formung, wenig profiliert
- für Rückführung wichtig, damit Hand geöffnet werden kann (Muskel entspannt)

Techniken:

- ◎ **ALFA-Technik:**
Aufrechte Haltung
Langer Arm
Flacher Stock (wenn er vorne aufsetzt)
Angepasste Schrittlänge
- ◎ **Bergab:** Stöcke nicht vorm Körper, sondern hinten aufsetzen, Schrittlänge verkürzt, Knie leicht gebeugt, Gewicht zw. Stock und Ferse des gegenüberliegenden Fußes
- ◎ **Bergauf:** Körper weit nach vorn beugen, intensiver Armeinsatz, kräftiger Stockeinsatz, um Schrittlänge an Steigung zu halten

Fehlerbilder:

Passgang, zu kurzer Schritt, Rumpf zu weit nach vorn geneigt, extreme Oberkörperaufrichtung, Hand bleibt geschlossen, Schubphase nur bis zur Hüfte, Stock zu weit vorn/ hinten

Trainingseffekte:

Anpassung des Herz-Kreislauf-System:

- Senkung des Blutdrucks, gesenkter Ruhepuls
 - Steigerung Herzleistungsfähigkeit, Verbesserung der Sauerstoffversorgung aller Organe
- Optimierung des Bewegungsapparats:*

- Kräftigung der Muskulatur, Stärkung von Sehnen und Bändern, verbesserte Haltung, Bewegungsökonomie durch bessere Koordination, Steigerung der Kraftausdauer, erhöhte Regenerationsfähigkeit

Atmung:

- Vertiefung und Ökonomisierung, Steigerung der maximalen Sauerstoffaufnahme, tiefere und langsamere Atmung in Ruhe

Stoffwechsel:

- Verbesserung Fettstoffwechsel, Steigerung des Grundumsatzes, Förderung der Verdauung sowie erhöhte Fettverbrennung

Immunsystem:

- Steigerung der Abwehrfunktion, gesenkte Infektanfälligkeit, Abbau von Stresshormonen

Hormonsystem:

- Geringere Stresshormonausschüttung, positiver Einfluss bei Schlaflosigkeit und Nervosität, erhöhte physische und psychische Belastbarkeit

Psychosoziale Effekte:

- Steigerung Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl, Konzentrationsvermögen
- Steigerung der Aktivität, Attraktivität und Lebensqualität, Verstärkung Gesundheits- und Körperbewusstsein, Entstehung neuer sozialer Kontakte, Stressabbau

Trainingsprinzipien:

- Trainingswirksame Belastung
- Optimale Reize führen zu gewünschten Anpassungen
- Zu hohe Reize führen zu Überforderung

Parameter zur Belastungsbestimmung:

- max. Herzfrequenz (HF) → Faustformel für Anfänger: $220 - \text{Lebensalter} = \text{max. HF}$ (Informationshinweis zur Belastungsgestaltung für Fortgeschrittene, BORG-Skala zur Belastungsgestaltung für Anfänger)
- Subjektives Belastungsempfinden
- RPE-Skala: 1 Belastung sehr gering – bis 7 Belastung zu stark
- Atmung kontrollieren

Voraussetzungen:

Motivation

- anfangen und nicht zu viel wollen!
- Spaß und Abwechslung fördern!

Setting

- Geeignete Umgebung suchen und nutzen!
- Natur nutzen um Erholungsfaktor zu bedienen!

Literaturempfehlung:

- Bartosh, H. & von Stengel, S. (2004). *Nordic Walking. Effektives Ganzkörpertraining mit dem sanften Ausdauersport*. München: Copress Verlag.
- Fichnter et.al. (2002). *Das ist Nordic Walking*. München: Urban & Fischer Verlag.
- Gottwald, B. (2009). *Fitness-Gesundheits-Training*. Hamburg: rororo sport Verlag.
- Hölscher, A. & Schmidt, M.R. (2006). *Herzfit mit Nordic Walking*. Hamburg:Gräfe und Unzer Verlag.
- Kantaneva, M. (2005). *Nordic Walking – Das Original*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Kunow, C. (2007). *Nordic Walking – Ein Weg der Gesundheitsförderung*. Norderstedt, Grin Verlag.
- Prell, N. & Rager, A. (2006). *Nordic Walking Programme*. Hamburg:Gräfe und Unzer Verlag.
- Roschinsky, J. (2004). *Nordic Walking*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Schmidt et.al. (2007). *Nordic Walking (Feel good!)*. Hamburg:Gräfe und Unzer Verlag.
- Wilhelm, A. et.al. (2006). *Gesunder Rücken mit Nordic Walking*. München: Knauer Ratgeber Verlag.