

Nordic Walking – **Die Gesundheits**Bewegung

Würde man die optimale Bewegungsform erfinden müssen, so wäre sie: einfach, schnell erlernbar und überall jederzeit ohne viel Aufwand durchführbar und die „Zeitinvestition“ müsste sich in Grenzen halten. Jede Altersgruppe könnte sie durchführen und das Spektrum müsste von der sanften Belastung für Einsteiger bis zum hochintensiven Training für Geübte reichen. Dieses Bewegungstraining müsste möglichst alle Muskelgruppen ansprechen und damit einen hohen Effekt haben. Kräftigung, Ausdauerbeanspruchung und Geschicklichkeitsschulung sollten gleichzeitig gegeben sein. Der Kalorienverbrauch hätte Spitzenwerte. All das müsste aber mit geringster Belastung der Gelenke und der Wirbelsäule einhergehen. Ein Freiluft und Naturerlebnis würden idealerweise energetisierend sein und der Entspannung und dem Stressabbau dienen. Das Tüpfelchen auf dem i wäre, wenn die häufigen Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich gelöst würden und insbesondere die „sitzverarmte“ Bauch- und Rückenmuskulatur beansprucht würde. Diese Gesundheitsbewegung würde **NORDIC WALKING** sein.

Die Technik

Nordic Walking funktioniert oberhalb der Gürtellinie wie Skilanglauf, darunter entspricht es dem Walking – in der sportiven Form dem Jogging. Die Armarbeit erzeugt bei korrekter Technik Vortrieb und hat wenig mit dem Gleichgewichtseinsatz der Stöcke beim Wandern zu tun.

Die speziellen Nordic Walking Stöcke mit dem patentierten Schlaufensystem lassen ein rhythmisches Öffnen und Schließen der Hand zu, ohne dabei den Stock zu verlieren. Damit hat eine Nordic Walking Einheit mehrere Tausend Pumpbewegungen der Armmuskulatur zur Folge und so werden über den Schub über die Handschlaufe Arme, Schultergürtel und Oberkörpermuskeln ideal und sanft trainiert.

Für wen geeignet?

- **Einsteiger**
Nordic Walking ist einfach zu lernen und trotzdem hocheffektiv. Gerade wenn man bis jetzt den Trainingsanzug eher mit skeptischen Blick gesehen hat, sich aber des Nutzens von Bewegung für sein Wohlbefinden bewusst ist, eignet sich dieses „Gesundheitstraining“ besonders.
- **Bei Gelenksproblemen**
Der richtige Stockeinsatz beim Nordic Walking entlastet insbesondere Knie-, Hüft-, Sprunggelenke und die gesamte Wirbelsäule. Damit bewegt man sich höchst wirksam bei gleichzeitiger maximaler Schonung. Immer mehr Ärzte empfehlen Nordic Walking.
- **Als Komplementärtraining**
Jedes Leistungstraining verlangt nach einem ausgleichenden Gymnastikprogramm. Beim Nordic Walking trainiert man die Kraft und Beweglichkeit der Oberkörpermuskeln ideal mit. Ein spezielles Stretchingprogramm mit den Stöcken ergänzt den Ausgleich optimal.



- **Zum Gewichtsmanagement**
Keine Bewegungsform erreicht mit der Einfachheit des Nordic Walkings einen derartig hohen Kalorienverbrauch. Ohne übermäßige Beanspruchung der Gelenke und in kürzester Zeit kann man mit Nordic Walking seinen Stoffwechsel ideal ankurbeln.
- **Naturliebhaber**
Nordic Walking ist eine Outdoorbewegungsform. Mit den Stöcken und der richtigen Bekleidung machen Sie die Natur zum Fitnessstudio.
- **Zur aktiven Wellness**
Nordic Walking ist in seiner Einfachheit und Genialität der beste Weg zu einem aktiven Wohlfühlen. Immer mehr erkennt der moderne Mensch, dass er, wenn er bewegungsverarmte Hühner in der Legebatterie bedauert, auch selbst einen Bewegungsapparat und keinen „Sitzapparat“ hat. Nicht zufällig können Kinder nicht still sitzen und haben einfach Lust an der Bewegung. Eine Lust die es wieder zu entdecken gilt.

Quelle: „Mag. Friedrich Kreuzriegler, NWO“

