

Mosaik bei
GOLDMANN

Buch

Nordic Walking ist in Finnland schon seit Jahren der Renner. Ursprünglich für Spitzenlangläufer als Training in der schneefreien Zeit entwickelt, ist es inzwischen die neue Lifestyle-Sportart – ob im Sommer oder Winter.

In diesem Buch werden Anregungen und Tipps für die richtige Lauftechnik, die passende Ausrüstung sowie für ein effektives und zugleich individuelles Training gegeben. Zudem finden sich eine Vielzahl an allgemeinen gesundheitlichen Aspekten, wie z. B. eine gesunde Ernährung. Nordic Walking ist das ideale Ganzkörpertraining, leicht zu erlernen für jedermann. Durch den Einsatz der Stöcke ungemein effektiver als gewöhnliches Walken, trainiert es zudem die gesamte Rumpfmuskulatur und vermittelt ein ganz neues Lebensgefühl.

Autorin

Bettina Wenzel ist freie Journalistin und Buchautorin. Ihre Themenschwerpunkte liegen im Sport- und Fitnessbereich sowie bei Gesundheit und Lifestyle. Sie lebt und arbeitet in München.

Bettina Wenzel

Nordic Walking

Schritt für Schritt
gesund und fit

Mosaik bei
GOLDMANN

Wir bedanken uns bei der Firma EXEL für die freundliche Überlassung der Produktbilder auf der Seite 42. Weitere Informationen zu den Produkten der Firma EXEL finden Sie unter www.exelsports.net und im Sportfachhandel.

Umwelthinweis:

Alle bedruckten Materialien dieses Taschenbuches sind chlorfrei und umweltschonend.

5. Auflage 2003

Originalausgabe November 2003

© Wilhelm Goldmann Verlag, München,

ein Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH, München

Umschlaggestaltung: Design Team München

Umschlagfoto: **EXEL**

Mit freundlicher Genehmigung der Firma EXEL

Illustrationen: Mascha Greune

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Redaktion: Susanne Lötscher

Druck: GGP Media GmbH, Pöbneck

Verlagsnummer: 16597

Kö · Herstellung: Ina Hochbach

Printed in Germany

ISBN 3-442-16597-0

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

Nordic Walking – die neue Lust an der Bewegung	11
Wie alles begann	12
Leben heißt Bewegung	15
Gesund und fit mit Ausdauertraining.....	17
<i>Joggen</i>	18
<i>Walking</i>	20
<i>Nordic Walking</i>	21
Auf einen Blick – Vorteile des Nordic Walking.....	24
So walken Sie richtig	27
Der Bewegungsablauf	27
<i>Der Bewegungsablauf im Einzelnen</i>	30
Nordic Walking im Gelände.....	34
<i>Bergauf gehen</i>	34
<i>Bergab gehen</i>	35
Die ersten Schritte	36
Was man so alles falsch machen kann.....	38
Die richtige Ausrüstung	41
Die Stöcke.....	41
Schlaufe und Griff.....	42
Stockspitzen und Aufsätze	43
Teleskopstöcke oder durchgängige Stöcke?.....	44
Die Stocklänge	45
Die Schuhe.....	47

<i>Tipps zum Schuhkauf und zur Pflege von Sportschuhen</i> .	47
Es gibt kein schlechtes Wetter.....	49
<i>Die Zwiebel als Vorbild</i>	50
<i>Nützliche Accessoires</i>	51
Das richtige Training	53
Zuerst zum Arzt.....	54
Herzfrequenz und Herzfrequenzmesser	55
Die maximale Herzfrequenz (MHF)	56
Messen Sie Ihre Fitness.....	57
Die verschiedenen Herzfrequenzzonen.....	59
<i>Die Gesundheitszone</i>	59
<i>Die Fettverbrennungszone</i>	60
<i>Die Fitnesszone</i>	61
<i>Die aerob-anaerobe Schwellenzone und die Warnzone</i> ..	61
Die Karvonen-Formel	63
Der Laktattest	64
Der 2-Kilometer-Walking-Test	65
Abnehmen ja – aber wie funktioniert’s?	67
Das Märchen von der Fettverbrennungszone und andere Mythen.....	67
So trainieren Sie am besten	70
Richtig atmen	73
Die Anatomie des Atmens	73
Falsches Atmen und die Ursachen	75
Richtiges Atmen beim Nordic Walking.....	77
Aufwärmen, dehnen, kräftigen	79
Der richtige Start	79

Aufwärm- und Koordinationsübungen.....	80
Dehnen.....	84
<i>Tipps für richtiges Dehnen</i>	85
Dehnübungen.....	86
Kräftigung.....	91
Aufgabe der Muskulatur.....	91
Kräftigungsübungen	94
Abwärmen oder Cool-down	98

Keine Angst vor unangenehmen

Begleiterscheinungen	101
Seitenstechen.....	101
Wenn der Muskelkater schnurrt	102
<i>Was Sie tun können</i>	103

Gesund und fit mit Nordic Walking..... 105

Das Herz – Zentrum des Lebens.....	106
Mit jedem Schritt mehr Leistungskraft	108
Verbessern Sie Ihren Stoffwechsel.....	110
<i>Diabetes</i>	110
<i>Cholesterin</i>	111
Mit Nordic Walking gegen Rückenprobleme.....	114
<i>Wirbelsäule und Bandscheiben</i>	115
Starke Knochen braucht der Mensch.....	117
<i>Bewegung stärkt die Knochen</i>	119
Mit Nordic Walking gegen Erkältung & Co.....	120
So walken Sie Stress und schlechter Stimmung davon. 122	
<i>Novembertief ade!</i>	124

Fit bis ins hohe Alter..... 125

Rosten muss nicht sein	125
------------------------------	-----

Mehr Spaß mit Nordic Fitness	129
Fitness auf Rollen.....	130
Nordic Blading.....	131
Die verschiedenen Stockeinsatz-Techniken.....	132
So sind Sie gut gerüstet.....	134
Skilanglauf	136
<i>Die klassische und die Freie Technik</i>	137
Auf Tennisschlägern durch den Schnee.....	138
<i>Wandern auf den Pfaden des Yetis</i>	139
<i>Was Sie zum Schneeschuhwandern brauchen</i>	139
Der Mensch ist, was er isst	143
Die Baustoffe des Körpers	144
Eiweiße	144
Fette	146
<i>Fett – Dickmacher Nummer eins</i>	147
Kohlenhydrate	149
<i>Ballaststoffe</i>	150
Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe	151
<i>Vitamine</i>	151
<i>Mineralstoffe und Spurenelemente</i>	152
Kleine Vitamin- und Spurenelementkunde	153
Trinken – der Schlüssel zur Leistungsfähigkeit.....	158
<i>Wie viel Flüssigkeit braucht der Mensch?</i>	160
<i>Gesunde Durstlöscher</i>	160
Alkohol.....	161
<i>Das Schnäpschen danach</i>	162
Der Energiebedarf des Körpers.....	163
<i>Grundumsatz</i>	163
<i>Leistungsumsatz</i>	164

Gewaltkuren helfen nicht.....	164
Ermitteln Sie Ihr Gewicht	166
Messung der Fettverteilung – der Taille-Hüft-Quotient	167
Essen Sie sich satt – aber richtig!.....	168
Tipps zur langfristigen Gewichtsreduktion	171
Nordic Walking – aber wo?	175
Adressen für Nordic-Walking-Kurse	175
Glossar.....	180
Register.....	188

Nordic Walking – die neue Lust an der Bewegung

Wer glaubt, dass Stöcke nur für Fußlahme und ältere Menschen da sind, der irrt sich gewaltig. Nordic Walking heißt der neue Fitnesssport, der nach und nach ganz Europa in seinen Bann zieht. Der Clou daran ist der bewusste Einsatz von Stöcken. Dadurch wird diese Sportart zu einem effektiven und ganzkörperorientierten Ausdauertraining für Jung und Alt.

Nordic Walking ist dem Skilanglauf nachempfunden und vom Bewegungsablauf her eine Mischung aus Walking und Skilanglaufen. Nicht verwunderlich ist daher die spöttische Bemerkung mancher Spaziergänger, die zum ersten Mal einem Nordic Walker über den Weg laufen: »Sie haben wohl Ihre Skier verloren?« Wer sich solchen oder ähnlichen Bemerkungen nicht aussetzen und Nordic Walking deshalb lieber nicht ausprobieren möchte, der sei beruhigt: Dumme Sprüche werden bald der Vergangenheit angehören. Denn aufgrund der ausgezeichneten gesundheitlichen Auswirkungen, dem Spaß und der Möglichkeit, Nordic Walking jederzeit und überall auszuüben, werden »bestockte« Walker bald zum normalen Alltagsleben gehören.

Wie alles begann

Wie der Name schon andeutet, wurde Nordic Walking im Norden geboren. Finnland ist der Geburtsort, in dem 1997 die ersten Nordic-Walking-Instruktoren ausgebildet wurden. Bereits im Jahr 2000 hatte Nordic Walking dem Joggen den Rang abgelaufen. 2001 bestätigten über 480.000 Finnen, regelmäßig »Sauvakävely« – wie Nordic Walking auf Finnisch heißt – zu betreiben. Über zwei Millionen Finnen sagten, dass sie diesen Sport zumindest schon einmal ausprobiert haben. Wie man sieht, löste Nordic Walking in Finnland ein regelrechtes Fieber aus. Mit hoher Ansteckungsgefahr.

Denn mittlerweile hat sich diese gesunde und schonende, aber hocheffektive Walking-Variante mit Stöcken auch in anderen Ländern herumgesprochen und breitet sich unaufhaltsam in den USA, Japan und Mitteleuropa aus.

Was ist also dran an diesem neuen Fitnesssport?

Das Gehen mit Stöcken ist im Prinzip keine neue Erfindung. Bereits im Mittelalter benutzten Pilger lange Stöcke, um sich in schwierigem Gelände besseren Halt zu verschaffen. Ebenso verwenden Bergwanderer Stöcke, um sich, besonders beim Bergabwandern, besser abstützen zu können und so die Knie zu schonen.

In den 50er Jahren wurde das Gehen mit Stöcken unter dem Namen »Skigang« in das Sommertraining für Spitzenskilangläufer eingebaut. Die Stöcke halfen den Athleten, die schneelose Zeit effektiver zu nutzen und den ganzen Körper mit einer Kombination aus Lauf- und Sprungele-

menten, bei der auch die Stöcke zum Einsatz kamen, zu kräftigen. Auf diese Weise konnten sich die Sportler bestens auf die kommende Winter- und Wettbewerbssaison vorbereiten. Bereits in den 80er Jahren wurden Versuche unternommen, Nordic Walking als Breitensport zu etablieren, jedoch mit wenig Erfolg. Die aus dem Langlauf üblichen Stocklängen waren schwer zu handhaben und führten außerdem zu einer sehr hohen Trainingsbelastung. Zudem übertrugen die Materialeigenschaften der damals üblichen Alustöcke die Vibrationen beim Stockeinsatz direkt auf Hand-, Arm- und Schultergelenke, so dass es dort statt zu Entlastungen vielmehr zu Beschwerden kam. Auch das mittlerweile entwickelte spezielle Handschlaufensystem, das eine Dauerspannung der Armmuskulatur verhindert, war damals noch nicht erfunden.

In den 90er Jahren erwachte neues Interesse an Walking mit Stöcken, und erste Untersuchungen belegten bald das hohe Potenzial dieser Sportart für ein effektives Ganzkörpertraining.

Zunehmend mehr Wissenschaftler und Sportler beschäftigten sich mit dem dynamischen Gehen mit Stöcken. Sie kamen bald überein, dass es die Effektivität des normalen Walking, welches als der gesündeste Fitnesssport gilt, um einiges übertrifft. Außerdem war es einfach zu lernen und überall durchführbar. So schaffte Nordic Walking nach und nach den Sprung zum Breitensport.

Leben heißt Bewegung

»Wer rastet, der rostet«, heißt ein altes Sprichwort, das immer noch gerne zitiert wird. Der Sinn ist nicht schwer zu verstehen: Wer sich nicht regelmäßig bewegt, wer immer nur herumsitzt und nichts tut, gehört bald zum »alten Eisen«. Sportliche Bewegung wird in unserer heutigen Gesellschaft groß geschrieben. Kaum eine Stadt, die nicht mindestens ein Fitness-Center zu bieten hat, kaum einer, der sich nicht mit Gesundheits- und Fitnessfragen beschäftigt hat, ganz zu schweigen von den zahlreichen Büchern, die es zu diesem Thema gibt.

Und dennoch, so paradox es auch klingt, haben sich die Menschen zu keiner Zeit weniger bewegt als heute! Der allgemeine Bewegungsmangel gilt sogar als so weit verbreitet, dass ihn die WHO zusammen mit den anderen wesentlichen, so genannten externen Risikofaktoren wie Stress, Rauchen, Fehlernährung und Übergewicht zu den größten Gefährdungen des 21. Jahrhunderts zählt. Bereits Kinder bewegen sich heute viel zu wenig. Laut Statistik sollen Grundschüler nur eine Stunde täglich in Bewegung sein – ein alarmierendes Zeichen. Untersuchungen bei zwölfjährigen Kindern zeigen, dass 40 Prozent von ihnen Kreislaufprobleme haben, jedes dritte Kind Haltungsfehler, jedes zweite Muskelschwächen und jedes fünfte Übergewicht hat.

Bereits 33 Prozent der Berufsschüler und 12 Prozent der Gymnasiasten klagten bei einer Befragung über ständige Rückenbeschwerden im Alltag.

Wie konnte es trotz der zahlreichen Sportangebote so weit kommen?

Die Antwort ist nicht allzu schwer zu erraten, wenn man einen Blick auf die Geschichte wirft.

In der Vergangenheit war der Mensch gezwungen, viel zu gehen oder zu laufen. Sein Arbeitstag bestand häufig aus 12 Stunden Bewegung aus eigener Muskelkraft. Sei es die Jagd nach Nahrung, die Bestellung des Feldes oder der Gang in die Stadt auf den Wochenmarkt – es gab keine Autos oder Busse, die in zehnmütigen Abständen hin- und herpendelten. Wer sich fortbewegen wollte, musste das in der Regel auf den eigenen zwei Beinen tun, und zwar bei Wind und Wetter.

Unser modernes Leben mit den verschiedenen Fortbewegungsmitteln hat unseren Lebensstil jedoch grundlegend verändert. Statt mühseliger Nahrungssuche oder Ackerbestellung verdienen immer mehr Menschen in den westlichen Industrienationen ihren Lebensunterhalt mit einer – vorwiegend – sitzenden Tätigkeit. Immerhin 10 bis 15 Stunden verbringt der moderne Mitteleuropäer täglich im Sitzen, vor dem Computer, am Schreibtisch oder bei Besprechungen.

Für den Heimweg steigt er dann ins Auto oder benutzt die öffentlichen Verkehrsmittel. Es folgt ein oft üppiges Abendessen, weil das Mittagessen aus Zeitdruck entfallen musste und man daher völlig ausgehungert ist. Der Rest des Abends wird meist bequem im Fernsehsessel oder auf dem Sofa beim Fernsehen verbracht. Man »lässt« lieber in der Sportschau oder beim Fußballspiel Sport treiben – für eigene Bewegung bleibt da meist kein oder sehr wenig Raum.

Die Folgen sind leider nicht zu übersehen: Der Mensch

wird träge und setzt Fett an. Das Herz muss schwerer arbeiten, damit der Kreislauf in Schwung bleibt, bei größerer Anstrengung wird die Atemluft knapp. Das Zuviel an Gewicht belastet und versteift nicht nur die Gelenke, auch der Darm wird träge. In kürzester Zeit haben sich die Annehmlichkeiten, die das moderne Leben bietet, in handfeste gesundheitliche Nachteile verwandelt. Dagegen hilft nur eines: regelmäßige Bewegung! Bereits eine Stunde Sport pro Woche erhöht die körperliche Fitness und beugt Krankheiten vor.

Gesund und fit mit Ausdauertraining

Wer sich heute entschließt, Sport zu treiben, hat gewissermaßen die Qual der Wahl. Sportarten gibt es mittlerweile Unmengen, die Angebote werden immer größer. Die verschiedenen Sportarten lassen sich grob in drei Bereiche unterteilen:

- Muskeltraining, das keine Bewegung verlangt: Dazu gehören die so genannten isometrischen Übungen, die zwar einen Einfluss auf die Muskelmasse haben, jedoch keinen auf das Herz-Kreislauf-System.
- Gymnastische Übungen oder auch Krafttraining, bei denen leichte Bewegung gefordert ist. Diese reicht jedoch nicht aus, um das Herz-Kreislauf-System zu stärken.
- Sportarten wie Tennis, Basketball oder Tischtennis. Hier wird zwar Sauerstoff verbraucht, doch die Belastung reicht nicht aus für einen guten Trainingseffekt auf Herz und Kreislauf. Außerdem ist Tennis nicht für jeden geeignet, da die Gelenke durch das »Stop and Go« zusätzlich belastet werden.

- Ausdauersportarten, die viel Sauerstoff verbrauchen und bei denen ein Großteil der Skelettmuskulatur beansprucht wird.

Von den verschiedenen sportlichen Aktivitäten nehmen aus gesundheitlicher Sicht die Ausdauersportarten eine Sonderstellung ein. Bei keinen anderen Aktivitäten lässt sich der Stoffwechsel, besonders der Fettstoffwechsel, so gezielt und effektiv trainieren wie bei Ausdauersportarten. Dazu gehören Radfahren, Schwimmen, Skilanglauf, Laufen, Walking und auch Nordic Walking. Die drei letztgenannten haben den großen Vorteil, dass man sie das ganze Jahr über an der frischen Luft und ohne aufwändige Ausrüstung ausüben kann.

Joggen

Joggen gehört zum Ausdauersport Nummer eins in unserer Gesellschaft. Sei es, um die Kondition zu verbessern, sei es um ein paar Pfund abzuspecken oder sogar, um sich auf einen Amateurmarathon vorzubereiten: Fest steht, dass Läufer aus unseren Wäldern und Parks nicht mehr wegzudenken sind. Laufen gehört zu den ursprünglichsten Fortbewegungs- und Wettkampfformen. Bereits bei den alten Ägyptern und Sumerern wurden bei Hofe Laufwettkämpfe durchgeführt.

Doch gerade darin, dass es so »einfach und natürlich« ist, liegt auch eine gewisse Problematik.

Sportmedizinische Untersuchungen haben ergeben, dass viele Jogger versuchen, an ihre eigenen Leistungsgrenzen zu kommen, und dabei ihren Körper überlasten. Andere Untersuchungen an Freizeitsportlern haben gezeigt, dass die

Belastungsdosierung beim Jogging oft schwierig ist, das heißt, man kann, wenn man nicht darauf achtet, in den »roten Bereich« kommen, der für die Gesundheit eher schädlich ist. Die Folge: verletzte Gelenke, Rücken-, Knie- und Hüftbeschwerden oder Kreislaufprobleme. Das bedeutet jedoch nicht, dass passionierte Jogger mit dem Laufen aufhören sollen. Im Gegenteil: In Kombination mit Walking und Nordic Walking ist Joggen für sportlich aktive und leistungsfähige Menschen eine hervorragende Art, die Fitness zu optimieren. Dennoch gilt für jeden Laufanfänger: langsam einsteigen. Dauer sowie Geschwindigkeit des Joggens sollten sehr langsam erhöht werden, um Beschwerden zu vermeiden. Sind nämlich die genannten Probleme erst einmal da, sollten Sie vom Joggen als Ausdauersport lieber die Finger lassen. Auch für übergewichtige Menschen ist Joggen nur bedingt zu empfehlen. Immerhin kommt es dabei zu einer Belastung der Gelenke, die je nach Laufunterlage dem Fünffachen des eigenen Körpergewichts entsprechen kann. Das Laufen auf Asphalt ist dabei für den Körper anstrengender und belastender als beispielsweise das Laufen auf federndem Waldboden.

Joggen setzt weiterhin einen Grad an Fitness und Lust am Sport voraus, den nicht jeder aufbringen will. Natürlich gibt es die fitten Jogger, die nach einer Stunde Laufen immer noch ein frisches Lächeln auf dem Gesicht tragen und nicht aus der Puste geraten. Doch viele, die mit Sport nicht so viel am Hut haben, verbinden mit Joggen starke Anstrengung und jede Menge Keuchen, so dass das Anziehen der Laufschuhe gerne immer wieder verschoben wird. Zu wenig Zeit, zu viel Arbeit, zu unsportlich, zu krank sind die gängigsten Ausreden. Irgendwann gilt das Thema Laufen

endgültig als abgehakt, doch das schlechte Gewissen, nichts für die Gesundheit zu tun, bleibt.

Walking

Wer eher zu den Bewegungsmuffeln gehört und es daher lieber einmal ruhig angehen möchte, für den ist Walking eine geeignete Alternative. Walking ist die sportlichere Variante des Gehens und wird als sanfte Ausdauertrainingsform beschrieben, die einen ausreichenden Trainingsreiz bei gleichzeitig geringer Überlastungsgefahr gewährleistet.

Walking unterscheidet sich vom Laufen zunächst durch die fehlende Flugphase. Beim Laufen haben beide Füße kurzzeitig keinen Bodenkontakt, während beim Walking immer mindestens ein Fuß den Boden berührt.

Der hintere Fuß wird erst dann vom Boden abgehoben, wenn das Gewicht bereits auf den vorderen Fuß verlagert wurde. Außerdem spielt bei einer guten Walkingtechnik das Abrollen des vorderen Fußes eine große Rolle.

Der Fuß muss also nur das Körpergewicht tragen und nicht auch noch einen Sprung abfedern, wie es beim Joggen der Fall ist. Daraus folgt, dass beim Walking die Belastung der Gelenke nur beim 1- bis 1,5fachen des Körpergewichts liegt und somit weitaus geringer als beim Joggen ist. Der bewusste Einsatz der Arme beim Walking bestimmt die Schrittfrequenz und die Schrittlänge und trainiert somit den ganzen Körper.

Walking eignet sich als guter Einstieg in eine aktivere Lebensgestaltung, die bereits über eine relativ geringe Anhebung der körperlichen Leistung zu einer deutlichen Reduzierung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen kann.

Doch obwohl Walking eine ausgesprochen gesundheitsfreundliche Sportart ist, wird ihre Effektivität durch Nordic Walking noch übertroffen.

Nordic Walking

Nordic Walking ist die ideale Sportart für diejenigen, die eine effektive, aber dennoch gelenkschonende Sportart suchen. Denn Walking mit Stöcken macht aus dem klassischen Walking ein wirksames Ganzkörpertraining mit maximalem Trainingseffekt. Über die Hälfte aller Muskeln befinden sich im oberen Bereich, also über der Hüfte. Bereits beim normalen Walking werden diese trainiert – häufig ist es allerdings so, dass Freizeit-Walker die Arme nicht richtig einsetzen, teilweise aus Nachlässigkeit, teilweise, weil sie sich bei der betonten Armbewegung albern vornehmen.

Beim Nordic Walking werden die positiven Trainingseffekte des Walking durch den Einsatz von Stöcken ergänzt. Dadurch wird der Armeinsatz optimiert, und es werden mehr Muskeln trainiert.

Dabei ist die Arm- und Beintechnik des Nordic Walking jedoch eine völlig andere als die beim klassischen Walking. Beim Nordic Walking ist der bewusste Stockeinsatz, ähnlich wie beim Skilanglauf, Teil des gesamten Bewegungsablaufs. Man kommt also gar nicht umhin, seine Oberkörpermuskulatur zu trainieren. Sportmedizinische Untersuchungen belegen das: Nordic Walking trainiert 90 Prozent der gesamten Muskulatur bei einer gleichzeitigen Entlastung des Bewegungsapparates um bis zu 30 Prozent durch die Verwendung von Stöcken. Wer jedoch über den Begriff »entlasten« in

Zusammenhang mit Sport nur lächeln kann, der sei rasch eines Besseren belehrt.

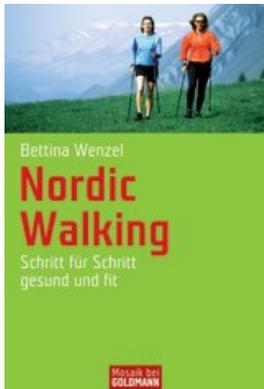
Das Cooper Institut in Dallas, Texas, verglich in einer Studie im Jahr 2000 die Effektivität von Nordic Walking und normalem Walking. Es stellte sich heraus, dass die Studienteilnehmer in der Nordic-Walking-Gruppe im Durchschnitt 20 Prozent mehr Sauerstoff aufnahmen und 20 Prozent mehr Kalorien verbrauchten als die Studienteilnehmer in der Walking-Gruppe. Bei einigen Studienteilnehmern stiegen Sauerstoffaufnahme und Kalorienverbrennung sogar auf bis zu 46 Prozent an.

Zusätzlich stellte sich heraus, dass die Herzfrequenz um bis zu 13 Prozent gesteigert wurde. Bei normalem zügigen Gehen liegt diese bei circa 130 Schlägen pro Minute, beim Nordic Walking hingegen bei bis zu 147 Schlägen pro Minute.

Das Erstaunliche ist: Trotz dieser Effektivitätssteigerungen fanden die Teilnehmer der Nordic-Walking-Gruppe das Gehen mit Stöcken nicht anstrengender als das Gehen ohne Stöcke. Weitere Untersuchungen ergaben ebenfalls, dass trotz erhöhter Pulsfrequenz das gefühlte Anstrengungsempfinden weit unter der messbaren tatsächlich erbrachten Leistung lag.

Nordic Walking eignet sich also sehr gut als schonende, aber effektive Ausdauersportart für eine bessere Fitness ebenso wie zum Verlieren überflüssigen Gewichts. Denn auch hier haben Untersuchungen ergeben: Werden bei normalem Walking 280 Kalorien pro Stunde verbraucht, so sind es bei Nordic Walking über 400.

Nordic Walking ist eine Sportart, die von jedermann ausgeübt werden kann. Da die Gelenke sehr geschont werden,



Bettina Wenzel

Nordic Walking

Schritt für Schritt gesund und fit

ORIGINALAUSGABE

Taschenbuch, 192 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

10 s/w Abbildungen

ISBN: 978-3-442-16597-1

Mosaik bei Goldmann

Erscheinungstermin: November 2003

Es kommt aus dem hohen Norden und ist auch bei uns schon der Renner: Nordic Walking. Ursprünglich als Sommertraining für finnische Spitzenlangläufer entwickelt, ist das Langlaufen ohne Skier und Schnee auf dem besten Weg zum Trendsport. Beim Walken mit zwei Stöcken wird im Gegensatz zum Joggen die gesamte Rumpfmuskulatur trainiert, und die Gelenke werden dabei geschont. Das sanfte Outdoor-Training ist für jeden leicht zu erlernen.



Der Titel im Katalog