

# Nordic-Walking so funktioniert's

Ein Leitartikel des Lauftreff-Mayen

## So leben Sie Nordic-Walking

Das Besondere an Nordic Walking: Sie tun nicht – wie bei vielen anderen Sportarten – entweder etwas für die Ausdauer oder für die Muskelkraft. Sie trainieren beides gleichzeitig – und das auch noch besonders effektiv und gelenkschonend. Beim Gehen auf ebener Strecke entlastet der Stockeinsatz Gelenke und Wirbelsäule um 5 Kilo bei jedem Schritt. In einer Minute bringt das etwa 45 mal fünf Kilo, in einer Stunde 2700 mal 5 Kilo (13 Tonnen!) Entlastung für Knie, Hüfte und Fußgelenke.



Beim Nordic Walking werden die Arme aktiv eingesetzt: Sie setzen die Stockspitze fest auf den Boden auf, drücken sich vom Boden ab und lassen den Stock schwingvoll nach hinten ausschwingen. Dieser Armschwung macht Nordic Walking zu einem wirkungsvollen Ganzkörpertraining, bei

dem fast alle Muskeln des Körpers eingesetzt werden (bis zu 90 Prozent) - viel mehr als beim Radfahren, beim Walken, bei der Rückengymnastik. Während des schwingvollen, dynamischen Gehens trainieren Sie Beine, Po und Hüfte. Durch den Stockeinsatz kommt die Kräftigung des gesamten

Oberkörpers hinzu - Arme, Schultern, Brust- und Rückenmuskeln. Und das bringt Zusatzeffekte und positive Wirkungen für Fitness und Gesundheit. Der Körper wird aufgerichtet, die Haltung verbessert sich. Auch das Körpergefühl verändert sich: Sie fühlen sich kör-

### Stockeinsatz und Technik

. Außerdem verbrauchen Sie durch den Stockeinsatz mehr Kalorien - im Vergleich zum Walken ohne Stöcke steigt der Kalorienverbrauch nachweislich stark an.

Die richtige Technik ist beim Nordic Walking enorm wichtig. Denn

nur, wenn die Technik geübt und sauber ist, kann der Bewegungsablauf rund, harmonisch und gleichzeitig schwingvoll sein. Die Schritt-Technik ist wie beim Walking: Sie gehen ganz normal – nur etwas schneller und raumgreifender als sonst. Setzen Sie den Fuß auf der Ferse auf, rollen Sie ihn über die Sohle ab und stoßen Sie sich dann mit dem Fußballen etwas nach vorn ab. Wäh-

rend des Walkings bleiben die Knie immer leicht gebeugt. Beim Nordic Walking gehen Sie – genauso wie beim normalen Walking - im Diagonalschritt: Rechtes Bein und linker Arm werden gleichzeitig nach vorn gebracht. Und genauso linkes Bein und rechter Arm – immer im Wechsel. Sie setzen den rechten

### Technik 2. Teil

herum – linken Stock und rechte Ferse gleichzeitig aufsetzen. Wenn Sie ein bisschen geübt haben und den Diagonalschritt können, ist es wichtig, die richtige Stockführung zu üben. Führen Sie die Stöcke parallel zur Laufrichtung. Versuchen Sie sich mit der Zeit immer etwas kräftiger mit den Stöcken vom Boden abzudrücken. Der Arm wird nach dem Abdruck vom Boden bis hinter den Körper gestreckt. Dadurch vergrößert sich automatisch auch die Länge Ihrer Schritte. Jetzt müssen Sie nur noch die richtige Handbewegung üben: Während Sie Ihren Stock aktiv nach hinten ausschwingen lassen, öffnen sich Ihre Finger. Der Stock wird eine Zeitlang nur durch die Handschlaufen gehalten.

Führen Sie die Stöcke parallel zur Laufrichtung. Versuchen Sie sich mit der Zeit immer etwas kräftiger mit den Stöcken vom Boden abzudrücken. Der Arm wird nach dem Abdruck vom Boden bis hinter den Körper gestreckt. Dadurch vergrößert sich automatisch auch die Länge Ihrer Schritte. Jetzt müssen Sie nur noch die richtige Handbewegung üben: Während Sie Ihren Stock aktiv nach hinten ausschwingen lassen, öffnen sich Ihre Finger. Der Stock wird eine Zeitlang nur durch die Handschlaufen gehalten. Diese Technik braucht ein bisschen Übung. Aber es lohnt sich. Denn: Das Öffnen der Hand trägt dazu bei, Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich zu lösen. Wenn Sie den Stock dann wieder nach vorn schwingen lassen, schließen sich auch Ihre Finger wieder um den Griff und führen den Stock aktiv nach vorn.

[Euer Lauftreff-Mayen](#)

## Microsoft

Erste Geschäftsadresse

Adressenzeile 2

Adressenzeile 3

Adressenzeile 4

Telefon: 0555-5 55 55 55

Fax: 0555-5 55 55 55

E-Mail: jemand@example.com

Organisation

**Hier steht Ihr Firmenslogan.**



.....

Diese Stelle eignet sich gut für einen kurzen Absatz über Ihre Organisation. Er kann die Ziele der Organisation, ihre Mission, das Gründungsdatum und die bisherige Geschichte umfassen. Sie können auch eine kurze Liste der Produkttypen, Dienstleistungen oder Programme einfügen, die von Ihrer Organisation angeboten werden, die Länder, in denen sie aktiv ist, und ein Profil der Kunden- oder Mitgliedertypen.

Hier bietet sich auch die Angabe eines Ansprechpartners für Leser an, die mehr Informationen über die Organisation erhalten möchten.

## Überschrift Artikel Rückseite



**Beschreibende Grafik- oder Bildunterschrift.**

Dieser Absatz kann 150 - 200 Wörter aufnehmen.

Wenn Ihr Magazin gefaltet und mit der Post versandt wird, erscheint dieser Artikel auf der Rückseite. Er sollte daher einfach und auf einen Blick zu lesen sein.

Ein Frage- und Antwortszenario

ist ein probates Mittel, die Aufmerksamkeit der Leser anzusprechen. Stellen Sie

Fragen, die seit der letzten Ausgabe an Sie gerichtet wurden, oder allgemeine Fragen zu Ihrer Organisation zusammen.

Stellen Sie die Führungskräfte Ihrer Organisation vor, um dem Magazin eine persönliche Note zu geben. Wenn die Organisation klein ist, führen Sie die Namen aller Mitarbeiter an.

Sie können hier auch eine Preisliste für Standardprodukte und Dienstleistungen einfügen. Weisen Sie Ihre Leser auch auf andere Kommunikationsmittel Ihrer Organisation hin.

Fordern Sie Ihre Leser auf, sich regelmäßige Ereignisse im Kalender zu markieren, wie z.B. ein monatliches Arbeitessen der Vertriebspartner oder eine jährliche Wohltätigkeitsauktion.

Wenn genug Platz zur Verfügung steht,

eignet sich diese Stelle gut für eine Clip-Art- oder andere Grafik.

.....