

POWER-TRAINING FÜR DEN GANZEN KÖRPER

Wer Nordic Walking für sich entdeckt hat, braucht weder Fitness-Studio noch Personal Trainer. Denn dieser sanfte Ausdauersport bietet für jeden das perfekte Ganzkörpertraining. Ein paar kleine Übungen mehr – und unser Power-Programm bringt Sie rundum fit durch den Herbst.



Nordic Walking an der frischen Luft trainiert den Körper, erfrischt den Geist und sorgt für mehr Wohlbefinden.

**RUNDUM FIT MIT NORDIC WALKING**

**M**anch unverbesserliche Couch-Potato behauptet ja frech: „Sport ist Mord“. Von wegen! Das Gegenteil ist der Fall: Sport ist gesund und verlängert das Leben. Denn ohne regelmäßige Bewegung baut der Körper rascher ab, setzt schneller Fett an, und überdies steigt das Risiko für zahlreiche Erkrankungen. Wer bis ins hohe Alter fit und dynamisch bleiben möchte, muss also sportlich aktiv werden. Und seinen Körper dabei möglichst rundum fordern. „Je ausgewogener die körperliche Belastung erfolgt, desto mehr profitieren die allgemeine Leistungsfähigkeit, die Gesundheit und auch das Wohlbefinden“, sagt die Sportwissenschaftlerin und Nordic-Walking-Trainerin Simone Becker. Was hilft es schon, wenn zwar die Puste stimmt, dafür aber bestimmte Muskelgruppen allmählich verkümmern? „Jogger zum Beispiel tun ordentlich etwas für ihre Kondition, tragen mit dieser Bewegungsart aber kaum zur Kräftigung des Oberkörpers bei. Kraftsportler wiederum besitzen viel Muskelpower, schneiden jedoch oft schlecht in Sachen Ausdauer und motorische Fähigkeiten ab“, so die NORDIC walker-Expertin.

**DAS OPTIMALE FITNESS-TRAINING**

Ein gesundheitsorientiertes Trainingsprogramm sollte daher alle vier Komponenten berücksichtigen, auf denen die körperliche Fitness aufbaut: Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. NW ist diesbezüglich eine sehr gute Wahl. „Diese Sportart ist mehr als ein reines Ausdauertraining. Durch die aktive Beinarbeit und den Stockeinsatz wird fast die gesamte Körpermuskulatur sanft gekräftigt. Die diagonale Stockführung erfordert zudem einiges an Koordination“, sagt Simone Becker. Das macht NW zu einem effektiven Training für den gesamten Bewegungsapparat. „Aus sportwissenschaftlicher Sicht ist aber immer eine Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining empfehlenswert. Wer darüber hinaus noch persönliche Schwächen im Bereich Koordination oder Beweglichkeit ausgleicht, wird dem Anspruch eines ganzheitlichen Fitness-Trainings auf jeden Fall gerecht und steigert langfristig seine Lebensqualität“, so die Doktorandin der Kölner Sporthochschule.

Passionierte Nordic Walker müssen dafür aber nicht zusätzlich ins Fitness-Studio. Der flotte Stocksport bietet viele Möglichkeiten, die Trainingseffekte in einzelnen Fitness-Komponenten noch zu steigern. Denn die Stöcke eignen sich auch prima als Hilfsgerät für ergänzende Übungen. Und die können problemlos ein oder zwei Mal pro Woche in das gewohnte Training integriert werden, am besten gleich nach dem Aufwärmen. So

lässt sich für jeden Nordic Walker ein optimal zugeschnittenes Rundum-Trainingskonzept erstellen.

**FÜR MEHR AUSDAUER**

Um das Herz-Kreislauf-System ordentlich in Schwung zu bringen, ist Ausdauersport die erste Wahl. Ob Jung oder Alt: Herz und Kreislauf brauchen Bewegung, damit die Kondition stimmt und der kurze Sprint zum Bus nicht gleich mit einem Schnaufkonzert endet. „Eine Belastung über einen ausgedehnten Zeitraum aufrechterhalten zu können ist der wichtigste Gradmesser für die körperliche Leistungsfähigkeit“, betont Becker. Ausdauersport stärkt zudem das Herz, reguliert den Blutdruck und wirkt sich günstig auf Fettstoffwechsel, Blutzuckerwerte und Knochendichte aus. Überschüssige Pfunde purzeln, das Immunsystem wird gestärkt, und sogar die geistige Frische steigt, da das Gehirn besser mit Sauerstoff versorgt wird. „Ein moderates Ausdauertraining im aeroben, sauerstoffreichen Bereich ist genau richtig, um zahlreiche positive Gesundheitseffekte zu erzielen“, sagt die Fitness-Expertin. Wer seine Trainingsintensität so wählt, dass er beim NW noch ein Schwätzchen halten kann, ist zweifellos auf dem richtigen Weg.

Um die Ausdauerleistung mit der Zeit optimal zu steigern, sind allerdings ein paar Dinge zu beachten. „Eine wichtige Trainingsregel lautet: Immer zuerst die Häufigkeit und dann den Umfang des Trainings steigern. Das heißt: Erst ein Mal pro Woche mehr losziehen, bevor die Einheit zum Beispiel von 50 auf 60 Minuten erhöht wird. Zum Schluss steigert man die Intensität, also die Pulsfrequenz“, erklärt Becker. Als Trainingspensum empfiehlt

**Tipps für's Ausdauertraining  
BESSER NORDIC WALKEN**

- Lassen Sie sich ausreichend in die NW-Technik einweisen, damit Ihr Training auch wirklich Effekt zeigt.
- Wärmen Sie sich vor dem Training auf, starten Sie gemütlich und steigern Sie erst dann langsam die Intensität.
- Für einen optimalen Trainingsausbau gilt: Erst häufiger trainieren, dann die NW-Einheiten verlängern und zum Schluss die Trainingsherzfrequenz erhöhen.
- Abwechslung tut gut: Integrieren Sie in der Ebene öfter mal Hopselauf oder Nordic Running in Ihr NW-Training. Oder wie wäre es mit Fahrtspielen auf hügeligen Strecken?
- Wechseln Sie längere, gemütliche NW-Einheiten mit kürzeren, intensiveren Runden ab.
- Gönnen Sie sich ausreichend Erholung. Anfänger sollten es langsam angehen lassen und nicht täglich trainieren. Aber auch Fortgeschrittene brauchen Erholungspausen.

sie, möglichst drei bis vier Mal pro Woche zu den Stöcken zu greifen. „Anfänger starten am besten mit einem lockeren, 30-minütigen Training. Fortgeschrittene sollten länger unterwegs sein, wenn sie ihre Kondition fordern wollen.“

Der „Trainingsalltag“ braucht zudem Abwechslung. Denn zum einen ist Monotonie Gift für die Motivation. Zum anderen benötigt der Körper unterschiedliche Belastungsreize, damit die Leistungsfähigkeit zunimmt. „Zwischendurch bieten sich zum Beispiel ein paar Minuten Hopselauf oder Nordic Running an. Das erhöht die Trainingsintensität. Auch NW-Touren durch hügeliges Gelände sorgen für unterschiedliche Belastungsintervalle“, rät die Sportwissenschaftlerin. Ebenso empfiehlt sie, auf längere, moderate Einheiten auch mal eine kurze, dafür aber intensivere NW-Einheit folgen zu lassen. „Wer kann, sollte sich ruhig auch an einen NW-Halbmarathon heranwagen.“ Auf diese Weise bekommt der Körper immer wieder neue Reize und passt sich diesen an. Ausschlaggebend für die Trainingsplanung ist dabei aber immer das individuelle Leistungsvermögen. „Es hilft nichts, sich zu überfordern. Das kann sogar schädlich sein. Jedes Ausdauertraining muss daher dem persönlichen Trainings- und Gesundheitszustand angepasst werden“, so Becker.

**FÜR MEHR KRAFT**

Zur Fitness gehört auch ein gewisses Maß an Kraft – alleine schon, um eine gute Körperhaltung zu gewährleisten. Denn schlaffe Bauch- und Rückenmuskeln können auf Dauer zur Überlastung der Wirbelsäule und zu Gelenkverschleiß führen. Dann sind Verspannungen und Rückenschmerzen vorprogrammiert.

Im Alltag ist vor allem Kraftausdauer gefragt, also die Fähigkeit, eine bestimmte Kraftbelastung möglichst lange aufrechterhalten zu können – etwa zum Tragen schwerer Einkaufstüten. „Beim NW wird die Kraftausdauer der Muskulatur durch den dynamischen Stockeinsatz trainiert“, sagt die Fitness-Expertin. „Gekräftigt wird neben der Beinmuskulatur insbesondere auch die Rumpf- und Armmuskulatur.“ Wie stark, hängt allerdings von der Technikausführung ab. „Bei korrekter, intensiver Stockarbeit profitiert die Muskula-

**DAS KRÄFTIGUNGS-PROGRAMM**

Diese sanften, aber wirkungsvollen Kräftigungsübungen können Sie ein bis zwei Mal pro Woche ins Training integrieren, und zwar vor dem NW. Pro Übung bieten sich jeweils zwei bis vier Sätze an. Zeitaufwand: etwa 20 Minuten.



**Waden:** Ausgangsstellung ist die leichte Grätsche. Die Knie sind leicht gebeugt, die Stöcke liegen locker auf den Schultern. Po und Bauch anspannen, dann die Fersen in den Zehenballenstand heben und langsam wieder senken, 10 bis 15 Mal je Satz.



**Oberschenkel:** Hüftbreiter Stand. Die Knie sind leicht gebeugt, die Stöcke liegen auf den Schultern. Knie weiter beugen, die Fersen bleiben am Boden. Nun mit geradem Rücken leicht nach vorne neigen, diese Stellung 10 Sekunden halten.



**Unterer Rücken:** Große Schrittstellung. Die Stöcke auf den Schultern ablegen, den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne neigen. Nun die Arme nach vorne strecken und wieder in den Nacken ziehen, dabei Spannung aufbauen. 10 bis 15 Mal je Satz.



**Gesäß und Beine:** Große Schrittstellung, Stöcke vor dem vorderen, gebeugten Bein aufsetzen. Dann das Knie weiter beugen, diese Position einige Sekunden halten. Das vordere Knie bleibt dabei über dem Sprunggelenk. Seitenwechsel.

**Brustmuskulatur:** Schrittstellung. Stöcke oben am Griff greifen und schulterbreit vor dem Körper einstecken. Dann Arme langsam beugen, Ellbogen gehen zur Seite. Kraft kommt dabei aus der Brustmuskulatur, nicht aus den Beinen. 10 bis 15 Mal.



**Oberschenkelinnenseite:** Einbeinstand, Standbein ist leicht gebeugt. Stöcke mittig vor dem Körper einstecken. Mit der Fußinnenseite des freien, gestreckten Beins von außen gegen die Stöcke drücken. Spannung aufbauen, einige Sekunden halten. Seitenwechsel.



**Oberschenkelaußenseite:** Hüftbreiter Stand, Knie sind leicht gebeugt. Stöcke vor dem Körper einstecken. Dann rechtes Bein seitlich nach oben abspreizen und zurück, 10 Mal. Seitenwechsel.



**Unterer Rücken & Flanken:** Große Schrittstellung, Oberkörper mit geradem Rücken leicht nach vorne neigen. Stöcke weit außen über dem Kopf greifen. Dann zuerst den Oberkörper nach rechts drehen, wieder zur Mitte und nach links, 10 bis 15 Mal. Das Becken dreht nicht mit.



**Gerade Bauchmuskulatur:** Im Einbeinstand das rechte Bein anheben. Stöcke mittig auf den rechten Oberschenkel legen und waagrecht mit fast gestreckten Ellbogen gegen das Bein drücken. Einige Sekunden halten, Seitenwechsel.

**Oberarmvorderseite:** Hüftbreiter Stand, Knie sind leicht gebeugt. Stöcke von unten gefasst waagrecht vor dem Körper halten, Arme sind nur leicht angewinkelt. Dann Arme nach oben beugen und gleichzeitig die Stöcke mit den Händen auseinanderziehen. Langsam wieder senken. 10 bis 15 Mal.



**Schräge Bauchmuskulatur:** Schulterbreiter Stand. Stöcke über Kreuz neben Fußinnenseiten einstecken. Mit Händen von oben Druck auf die Stöcke ausüben, Spannung einige Sekunden halten, Becken dabei leicht nach vorne oben bewegen.



**Oberarmrückseite:** Hüftbreiter Stand, die Knie sind leicht gebeugt. Die Stöcke außen hinter dem Körper greifen und waagrecht halten. Dann die Ellbogen gebeugt so hoch wie möglich hinter dem Rücken halten. Nun die Arme strecken und gleichzeitig die Stöcke mit den Händen auseinanderziehen. Wieder anbeugen, 10 bis 15 Mal.

## DAS DEHN-PROGRAMM

Diese Dehn-Übungen bieten sich als Bestandteil des Cool-downs nach jedem NW-Training an. Dehnen Sie dabei vorsichtig, bis ein leichtes Ziehen spürbar ist, und halten Sie diese Dehnposition für jeweils 20 bis 30 Sekunden. Jede Übung können Sie ein bis zwei Mal wiederholen. Zeitaufwand: etwa zehn Minuten.

**Waden und Oberschenkelrückseite:** Schrittstellung, Stöcke vor dem Körper. Hinteres Bein ist leicht gebeugt, vorderes gestreckt. Fußspitze nach oben ziehen und den gestreckten Oberkörper weit nach vorne neigen. Seitenwechsel.



**2 Oberschenkelvorderseite:** Im Stand den rechten Fuß fassen und zum Gesäß ziehen. Knie dabei parallel halten. Seitenwechsel.



**3 Beininnenseite:** Grätschstellung, Stöcke vor dem Körper. Der Oberkörper ist aufrecht oder mit geradem Rücken nach vorne geneigt. Gewicht auf das linke, gebeugte Bein verlagern. Seitenwechsel.



**4 Beinaußenseite & Gesäß:** Stöcke vor dem Körper einstecken. Einbeinstand, Knie ist leicht gebeugt. Unterschenkelaußenseite auf das Knie des Standbeins legen. Standbein beugen und den geraden Oberkörper nach vorne neigen. Seitenwechsel.



**5 Schulterblattmuskulatur:** Stöcke mittig fassen. Über Kreuz sich selbst umarmen, Hände dabei weit Richtung Wirbelsäule drücken.



**6 Nacken & Schultergürtel:** Im hüftbreiten Stand die Stöcke waagrecht hinter dem Körper greifen. Dann das rechte Ohr zur rechten Schulter drücken, Arme ziehen dabei nach unten. Seitenwechsel.

tur deutlich mehr. Das spürt man auch sofort“, so Becker. Allen, die NW ohne qualifizierte Anleitung gelernt haben, rät sie daher zum Besuch eines Technik-Kurses: „Das kann die Trainingseffektivität und auch den Spaßfaktor erhöhen.“

Zusätzlich lässt sich die Körpermuskulatur gezielt mit Stockübungen stärken. „Jeder hat so seine Schwachstellen, zum Beispiel durch eine einseitige Haltung im Berufsalltag. Da sind gezielte Kräftigungsübungen genau das Richtige“, meint die NW-Trainerin. Insbesondere Nordic Walkern, die abnehmen wollen, rät sie ein bis zwei Mal pro Woche zu einem sanften Kraftprogramm: „Je besser die Muskulatur ausgebildet ist, desto höher ist auch der Grundumsatz an Kalorien. Selbst in Ruhe verbraucht der Körper dann mehr Energie. Dadurch wird schneller Fett abgebaut.“ Gleichzeitig wird dadurch dem stetigen Abbau von Muskelmasse entgegengewirkt, der etwa ab dem 25. Lebensjahr einsetzt. Und nicht zuletzt profitiert natürlich auch die Figur: Sie wird straffer und schöner.

**FÜR EINE BESSERE KOORDINATION** Genauso wichtig wie Ausdauer und Kraft ist eine gute Koordinationsfähigkeit. Denn nur wenn das Zusammenspiel von Zentralnervensystem und Muskulatur klappt, können Bewegungen präzise und harmonisch ausgeführt werden. „Defizite in der Motorik und im Gleichgewichtssinn erhöhen die Sturz- und somit die Verletzungsgefahr, insbesondere im Alter. Ein gesundheitsorientiertes

Training sollte daher auch die motorischen Fähigkeiten fördern“, so Becker. Die NW-Technik verlangt dabei schon einiges an Steuerungsgefühl. „Die Stöcke werden diagonal geführt, das Öffnen und Schließen der Hände muss exakt auf den Bewegungsablauf abgestimmt werden. Das schult die Koordination“, versichert Becker. „Idealerweise sollte das Bewegungsmuster aber öfters mal variiert werden, etwa mit Doppelstocktechnik oder einarmigem Stockeinsatz. Denn je komplexer und abwechslungsreicher die Aufgaben, desto besser wird die Koordinationsfähigkeit trainiert.“ Um Gleichgewicht und Stabilität des Körpers zu verbessern, rät Simone Becker, ein paar zusätzliche Balance-Übungen in das Trainingsprogramm einzubauen.

### FÜR MEHR BEWEGLICHKEIT

Wer topfit sein will, muss nicht zuletzt an seiner Beweglichkeit arbeiten. Damit ist sowohl die Gelenkigkeit gemeint – der Radius, in dem ein Gelenk sich bewegen kann – als auch die Dehnfähigkeit der Muskulatur. Hier gilt sprichwörtlich: Wer rastet, der rostet. „Wenig beanspruchte Gelenke verlieren mit der Zeit an Bewegungsradius. Bei vernachlässigten Muskeln ist das ähnlich. Einige werden schlapp, andere neigen zur Verkürzung“, erklärt Simone Becker. Das kann zu Ungleichgewichten im Bewegungsapparat führen. Häufige Folge sind Haltungsschäden, Rücken- und Gelenkbeschwerden. „NW fördert die Beweglichkeit. Dank aktivem Stockeinsatz und Schulter-Becken-Rotation werden alle wichtigen Gelenke mobilisiert“, so Becker. Zusätzlich eignet sich regelmäßiges Stretching, um die Dehnbarkeit der Muskulatur zu erhalten und zu verbessern. „Ein paar gezielte Dehnübungen für die wichtigsten Muskelgruppen können jede NW-Einheit abrunden, um das Wohlbefinden zu steigern“, sagt die NW-Trainerin. Wer das bei seinen NW-Einheiten berücksichtigt und auch in den Bereichen Ausdauer, Kraft und Koordination auf ein ausgewogenes Trainingskonzept achtet, wird sich schon nach kurzer Zeit deutlich fitter fühlen und mit neuem Schwung durch's Leben gehen.

Michaela Roemkens

**④ Noch Fragen zum Thema?** Wenden Sie sich an Redakteurin Michaela Roemkens unter: nordicwalker@rfw-koeln.de

## DAS BALANCE-PROGRAMM

Balance-Übungen fordern den Gleichgewichtssinn ordentlich heraus, stabilisieren den ganzen Körper und machen nebenbei jede Menge Spaß. Ideal sind sie gleich nach dem Aufwärmen, zum Beispiel vor Kraftübungen. Zeitaufwand: etwa fünf Minuten.



**Balance & Ganzkörperstabilisation:** Im Einbeinstand die Stöcke waagrecht vor dem Körper greifen. Mit den Stöcken Paddelbewegungen ausführen und dabei das Gleichgewicht halten. Je schneller die Bewegung erfolgt, desto schwieriger wird es, die Balance zu halten. Seitenwechsel.



**Balance & Koordination:** Im Einbeinstand das rechte Bein anheben. Die Stöcke werden mittig gegriffen und schwingen neben dem Körper vor und zurück. Seitenwechsel. Schwerer wird es, wenn Sie in den Zehenballenstand gehen.



**Balance & Ganzkörperstabilisation:** Im Einbeinstand das rechte Bein waagrecht nach hinten strecken. Der rechte Arm stützt sich dabei auf die Stöcke. Der Oberkörper ist gerade nach vorn geneigt, der linke Arm befindet sich in Verlängerung des Oberkörpers. Einige Sekunden halten, dann Seitenwechsel.

Fotos: Wim Weeber