

Bewegung und Natur – Nordic Walking

Im zweiten Teil der Serie algesiologische Bewegungstherapie stellt die Berliner Schmerzlinierungs-, Nordic-Walking- & Walking-Trainerin Petra Ruhnke die Vorzüge dieser Sportart vor. Neben den Zielgruppen werden darüber hinaus auch die Technik und Ausrüstung dieser Outdoorsportart erläutert.

1. Warum gerade Nordic Walking?

Weil es „eine Lebensversicherung mit hoher Rendite!“ ist.

Bewegung und Natur – Nordic Walking

... ist ein Gelenk schonendes Ganzkörpertraining für Schmerz Betroffene, bei der sich die positiven Trainingseffekte des Walkens mit denen des Skilanglaufs verbinden.

2. Zielgruppen

Die Belastungsintensität ist beim Nordic Walking individuell dosierbar, deshalb kann diese Sportart nahezu von jedem praktiziert werden.

Nordic Walking als **Slowimpactform** ist geeignet bei:

- Übergewicht
- Arthrose
- Orthopädischen Beschwerden
- Osteoporose
- Rückenbeschwerden /-schmerzen
- Rheuma / Weichteilrheumatismus
- Tumorerkrankungen
- Herz- und Gefäßerkrankung

Nordic-Walking als **Slowimpactpuls** ist geeignet bei:

- Schmerz im Schulter-Nacken-Bereich bei Stress
- Schmerzhaftem Bewegungsapparat durch Bewegungsmangel
- Bewegungseinstiegern, und Wiedereinstiegern, die sich gerne in freier Natur bewegen wollen.

3. Vorteile des Nordic Walkings

- Ist in jedem Alter leicht erlernbar
- Ist ein Ganzkörpertraining
- Ganzjahressportart, bei Wind und Wetter
- Abwechslungsreich, da es überall durchgeführt werden kann
- Entlastung des Bewegungsapparates bis zu 30%
- Sportart ist für verschiedene Zielgruppen durchführbar
- Gut kombinierbar mit anderen Bewegungsaktivitäten

4. Wussten Sie schon, welche positiven Effekte Sie durch ein Nordic-Walking-Training erreichen können?

Bitte entnehmen Sie die Effekte der Tabelle 1.

5. Tipps zur Nordic-Walking-Technik

Das Wesentliche für die Technik beim Nordic Walking ist uns gegeben, das Gehen auf zwei Beinen sowie die Arm-Bein-Koordination, weitere Voraussetzungen sind nicht nötig.



Petra Ruhnke, Berlin

Tabelle 1

<p>Herz-Kreislauf-System ~ Senkung des Belastungspulses</p> <ul style="list-style-type: none"> ~ Senkung des Blutdrucks ~ Ökonomisierung der Herz-Kreislauf-Arbeit ~ Verringerter O₂-Bedarf des Herzmuskels <ul style="list-style-type: none"> ~ Verbesserte Durchblutung des Herzmuskels <ul style="list-style-type: none"> ~ Maximales Schlag- und Herzminutenvolumen ~ O₂-Transportkapazität durch Vermehrung der roten Blutkörperchen ~ Verbesserter venöser Blutstrom ~ Verbesserte Elastizität der Blutgefäße ~ Thrombosegefahr [~ Blutfettspiegel [<p>Stoffwechsel ~ Intensivierung des Fettstoffwechsels</p> <ul style="list-style-type: none"> ~ der Enzyme zur Fettverbrennung ~ der Mitochondrien in der Zelle ~ Senkung der Blutfette (Triglyzeride) ~ HDL-Cholesterin\ LDL-Cholesterin [~ Anregung der Verdauung
<p>Muskulatur ~ Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur</p> <ul style="list-style-type: none"> ~ der Kraftausdauer und der Regenerationsfähigkeit der eingesetzten Muskulatur ~ Mitochondrien (Zellkraftwerk) ermöglicht eine verbesserte O₂-Nutzung 	<p>Immunsystem ~ Abwehrfunktion</p> <ul style="list-style-type: none"> ~ Anfälligkeit für Infektionen [~ der natürlichen Killerzellen- und Fresszellen, die Bakterien, Viren und auch Krebszellen angreifen ~ Produktion von Stresshormonen [
<p>Knochen und Gelenke ~ Knochendichte</p> <ul style="list-style-type: none"> ~ Belastbarkeit und Elastizität der Knochen durch verbesserte Mineralstoffversorgung ~ Gelenkernährung, Synoviabildung ~ Beweglichkeit in den Gelenken 	<p>Hormone ~ Stresshormonausschüttung [</p> <ul style="list-style-type: none"> ~ Physische + psychische Belastbarkeit ~ Regenerationsbereitschaft ~ Einfluss auf koordinative Bewegungsabläufe ~ Einfluss auf die kognitive Lernfähigkeit ~ Positiven Einfluss bei Schlaflosigkeit und Nervosität ~ Verminderung von Altersdiabetes aufgrund erhöhter Insulinempfindlichkeit
<p>Lungenfunktion ~ Ökonomisierung der Atmung</p> <ul style="list-style-type: none"> ~ Steigerung der max. O₂-Aufnahme ~ Einsatz der Atemhilfsmuskulatur durch den Stockeinsatz ~ Anfeuchtung der Luftwege und Lungenreinigung von Schmutzpartikeln ~ Durchlüftung der Lunge und Weitung der Lungengefäße 	<p>Psychosozialer Effekt ~ Steigerung des Selbstwertgefühls/ Bewusstseins</p> <ul style="list-style-type: none"> ~ Körperwahrnehmung ~ Verbesserung der Befindlichkeiten ~ der Aktivität, Attraktivität und Lebensqualität ~ Gesundheitsbewusstsein ~ Soziale Kontakte

Die Arm-Bein-Technik beim Nordic Walking ähnelt der Lauftechnik des Skilanglaufs. Und doch gibt es das eine oder andere zu beachten. Es empfiehlt sich in jedem Fall, einen **Einführungskurs durch einen lizenzierten Trainer** zu belegen, um Folgeschäden durch ungeschultes Gehen mit dem Stock zu vermeiden.

Eine Techniks Schulung für einen Anfänger ist durch ein Buch nicht möglich, da sich zu viele versteckte Fehler einschleichen können, die am Anfang für Einsteiger nicht erkannt werden können.

Deshalb sei an dieser Stelle nur „ein“ wichtiger Hinweis erlaubt:

Ihr Körper wird es Ihnen ein Leben lang „danken“, wenn sie sich einen Einführungskurs gönnen!

6. Nordic-Walking-ABC

A = Atmen Sie auf und ein in der Natur

B = Bandscheiben leben von der Bewegung

C = Cholesterinsenkung – LDL-Cholesterin, HDL-Cholesterin

D = Dumme Sprüche ignorieren

E = Energiehaushalt gut verteilen

F = Freiputzen der Gefäße

G = Gefäßelastizität verbessern

H = Hormonsystem aktivieren, sorgt für mehr Vitalität

I = Immunsystem stärken

J = Jede Möglichkeit zum Bewegen & Entspannen nutzen

K = Kreislaufsystem ankurbeln

L = Lösung von muskulären Verspannungen

M = Muskelpflege durch Dehnung



N = Niemals aufgeben „Nordic Walking“

O = Ökonomisierung des Herzschlags

P = Psyche stärken durch einen Lauf mit Gleichgesinnten

Q = Qualität und Quantität der individuellen Leistungen erkennen

R = Risikofaktoren senken durch Bewegung und Entspannung

S = Stoffwechsel verbessern

T = Technik üben

U = Unbedingt an gute Schuhe denken

V = Verbesserte Stabilisierung und Führung der Gelenke

W = Wohlbefinden wird gesteigert

X = - mal dem Schmerz den Laufpass gehen

Y = „Yes“ sagen zur verbesserten

Durchlüftung der Lunge

Z = Ziel: Bewegung entdecken – verstehen – erleben.

„Eine Lebensversicherung mit hoher Rendite“

7. Nordic-Walking-Ausrüstung

Worauf sollten Sie achten?

– Nordic-Walking-Stöcke

Material: Hoher Carbonanteil verhindert starke Schwingungen durch den Körper.

Der Stock sollte nicht verstellbar sein!

Das Stockende sollte eine Spitze bilden, kein Kronenende

Gummipads sollten dabei sein, um auf Asphalt laufen zu können.

Stocklänge: Multiplizieren Sie Ihre Körpergröße mit dem Faktor 0,7 = passende Stocklänge.

Griffschlaufen: Sollten unbedingt vorhanden sein, sorgen für Halt, Führung und gute Kraftübertragung.

– Nordic-Walking-Kleidung

Funktionelle Kleidung aus synthetischem Material ist von Vorteil, denn sie schützt bei Wind und Wetter und hält trocken und warm.

Tipp: Zwiebelprinzip anwenden

– Nordic-Walking-Schuhe

Lassen Sie sich in einem Fachgeschäft beraten!

Worauf Sie achten sollten:

– Dämpfungselemente im Schuh

– Der Schuh sollte eine Stützfunktion aufweisen.

– Bequem sollte er sein, nirgends drücken!

Der ideale Schuh führt den Fuß durch die Abrollbewegung und unterstützt das physiologische Abrollmuster!

Nutzen Sie unsere Fachkompetenz und Kreativität:

Wellbit Wellness Beratung Ideen Training

Petra Ruhnke, Berlin

E-mail: info@wellbit.de

www.schmerzlinierungs-impuls.de