Warm-up-Übungen

Gelenke mobilisieren und Durchblutung der Muskulatur verbessern!

- Kanupaddelbewegungen mit den Stöcken
- Schulter-, Fuß-, Hüft-, Rumpfkreisen
- Stöcke im Nacken, Oberkörper langsam drehen
- Überkreuzbewegungen – rechter Ellbogen berührt linkes Knie und umgekehrt

Kräftigungsübungen

Trainieren Sie ganzheitlich!

- Beidbeinige Kniebeugen
- Kniebeugen im Ausfallschritt mit Stockunterstützung (Wichtig: Vorderes Knie bleibt hinter Fußspitze!)
- Wadenheber: Aufrecht hinstellen und Fersen anheben und absenken

Übungen

Beine kräftigen:

- Partner stehen versetzt mit den Stöcken gegenüber und stabilisieren sich. Beide strecken das rechte Bein nach vorne und drücken die Außenseite der Füße gegeneinander
- Gleiche Ausgangsstellung, aber jetzt Innenseite der Füße gegeneinanderdrücken

Arme kräftigen:

- Partner stellen sich gegenüber auf und halten die Stöcke waagrecht von oben bzw. unten. Die Arme gegen den Widerstand des Partners abwechselnd beugen und strecken

Cool-down-Übungen

Entspannen und dehnen Sie Ihren Körper nach der Belastung!

- **Waden:** Schrittstellung, dabei das hintere Bein durchstrecken, die Ferse berührt den Boden. Becken nach vorne schieben und auf den Stöcken abstützen
- **Oberschenkelvorderseite:** Auf einen Stock stützen. Bein beugen und Ferse zum Gesäß ziehen
- **Seitliche Rumpfmuskulatur:** Die Stöcke an den Enden mit gestreckten Armen nach oben strecken und zur Seite neigen

Medieninhaber und Herausgeber: Österreichische Gesundheitskasse
Kremser Landstraße 3, 3100 St. Pölten
Für den Inhalt verantwortlich: Mag. Hans Heidenreich
Fotos: www.shutterstock.com, Mag. Hans Heidenreich;
Gestaltung: www.ih-design.at
E-Mail: gsund-12@oegk.at
Internet: www.gesundheitskasse.at
Druck: 2. Auflage/Januar 2020

Österreichische Gesundheitskasse

Nordic Walking

Check deine Technik

www.gesundheitskasse.at

Nordic Walking

Gesundheitsförderndes Ganzkörper-training

Richtig und optimal durchgeführt, ist Nordic Walking eine Kombination von aerobem Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining. Somit wird eine Vielzahl an positiven und präventiven Gesundheitseffekten bewirkt.

Zielgruppe

Es ist eine der sichersten Sportarten und für Menschen jeden Alters, Geschlechts oder Fitnesslevels gleichermaßen geeignet. Aufgrund der guten Dosierbarkeit der Belastung und der geringen Belastung der Gelenke ist Nordic Walking auch ideal für übergewichtige und ältere Personen sowie Sporteinsteiger.

Grundtechnik beim Nordic Walking

1 Stöcke hinter sich herziehen:
Greifen Sie in das Handschlaufensystem der Nordic Walking-Stöcke. Ihre Schultern und Arme lassen Sie locker hängen. Die Nordic Walking-Stöcke zeigen schräg nach hinten. Jetzt gehen Sie einfach los – wenn ein Bein vorgesetzt wird, dann bewegen Sie den Arm der Gegenseite nach vorne.

2 Verlängerung der Armbewegung:
Im nächsten Schritt schwingen Sie Ihre Arme weiter vor und zurück, als es beim normalen Gehen üblich ist.

3 Armeinsatz:
Immer wenn die jeweilige Hand an der vordersten Position ist, üben Sie mit dem Oberarm ein wenig Druck auf den Nordic Walking-Stock aus, während Ihre Hände dabei noch geöffnet sind. Je besser das funktioniert, desto mehr Druck können Sie ausüben.

4 Handeinsatz:
Im nächsten Schritt kommen nun die Hände ins Spiel, um sich druckvoller vom Boden abzustoßen. Beim Vorwärtsschwingen der Arme schließen Sie die Hände etwa ab Hüfthöhe und setzen den Stock aktiv mit geschlossener Faust am Boden auf. Beim Zurückschwingen der Arme öffnen Sie ab Hüfthöhe wieder die Hand, um die Schubbewegung über das Schlaufensystem optimal weit nach hinten durchführen zu können.

Nordic Walking-Stock

Der richtige Stockeinsatz

Die Effektivität von Nordic Walking hängt sehr stark vom richtigen Stockeinsatz ab. Der Stockschwung verläuft körpernah, die Stöcke zeigen immer schräg nach hinten. Nach dem Stockaufsatz wird die Kraft über den Arm und den Stock nach hinten übertragen bis der Arm weit nach hinten gestreckt ist und die Hand sich öffnet, um den Abdruck über die Schlaufe fertigzuführen. Diese Bewegung bewirkt einen Pumpeffekt, welcher speziell Verspannungen im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich entgegenwirkt.

Stocklänge

Als Faustformel gilt: Körpergröße x 0,7 bzw. rechter Winkel zwischen Ober- und Unterarm bei gerade aufgesetztem Stock.

Checkpoints der Technik

- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Oberer Rücken rotiert leicht durch die bewusste Diagonalbewegung von Schulter und Hüfte. Dadurch wird die Hüft- und Bauchmuskulatur aktiv trainiert
- Oberkörper leicht nach vorne geneigt
- Beinbewegung: Knie sind nie ganz durchgestreckt, Fußaufsatz über Fersenaußenseite, dann aktiv nach hinten mit Ballenbetonung abdrücken, um große, dynamische Schritte durchzuführen

Trainingseffekte und Gesundheitsaspekte

- Verringerung des Risikos von Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Kräftigung und Straffung der Muskulatur
- Erhöhung der Leistungs- und Erholungsfähigkeit
- Bessere Sauerstoffversorgung des gesamten Organismus
- Reduktion des Körpergewichtes
- Vorbeugende Wirkung gegen Osteoporose
- Stressabbau und Erhöhung der individuellen Stresstoleranz
- Vorbeugung von Rückenschmerzen und Lösung von Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich