

Übungen

Mit den richtigen Koordinations-, Gleichgewichts- und Kräftigungsübungen wird Nordic Walking zum optimalen Ganzkörpertraining.

Warm-up

So mobilisieren Sie Ihre Gelenke und verbessern die Durchblutung der Muskeln:

- Schultern, Füße, Hüfte und Oberkörper kreisen
- Stöcke in den Nacken legen und Oberkörper langsam nach links und rechts drehen
- Rechten Ellbogen zum linken Knie führen und umgekehrt



Mag. Hans Heidenreich

Kräftigung

Trainieren Sie ganzheitlich:

- Beidbeinige Kniebeugen
- Beine im weiten Ausfallschritt beugen und strecken
- Fersen im aufrechten Stand heben und senken

Zu zweit macht das Training noch mehr Spaß:

- Stellen Sie sich gegenüber auf, strecken Sie das gleiche Bein nach vorne und drücken Sie zuerst die Außenseite, danach die Innenseite der Füße gegeneinander.
- Stellen Sie sich gegenüber auf und greifen Sie gemeinsam nach dem Stock. Halten Sie ihn waagrecht und strecken und beugen Sie die Arme abwechselnd gegen den Widerstand der Trainingspartnerin bzw. des Trainingspartners.



Alexandra Suzi / shutterstock.com

Cool-down

So entspannen und dehnen Sie Ihren Körper:

- Ausfallschritt machen, hinteres Bein strecken und hintere Ferse in den Boden schieben
- Ein Bein anheben und Ferse zum Gesäß ziehen
- Stock an beiden Enden greifen, über den Kopf strecken und Oberkörper zur Seite neigen



Mag. Hans Heidenreich



Mehr Infos und Tipps zur Bewegung finden Sie auf unserer Website unter www.gesundheitskasse.at/bewegt.

Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:
Österreichische Gesundheitskasse,
Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien
www.gesundheitskasse.at/impressum

Hersteller: ÖGK Hausdruckerei Wien
E-Mail: gesundleben-12@oegk.at
Satz- und Druckfehler vorbehalten.

Nordic Walking

Die richtige Technik



Beweg'
dich

Robert Kneschke / shutterstock.com

12_ÖGK_99/36_08_05.2024

Schritt für Schritt fit!



Warum Nordic Walking?

Das schnelle Gehen mit zwei Stöcken hat viele positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Es trainiert Ausdauer, Kraft und Koordination und fördert den Stoffwechsel. Richtig durchgeführt, beugt es Rückenschmerzen vor und löst Verspannungen. Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sinkt, das körperliche und geistige Wohlbefinden steigen.

Für wen eignet sich Nordic Walking?

Nordic Walking gilt als eine der sichersten Sportarten. Sie kann leicht erlernt werden, belastet kaum die Gelenke und die Anstrengung lässt sich gut individuell einteilen. Es können also Menschen jeden Alters und Fitnesslevels zu den Stöcken greifen.

Grundtechnik

1. Die ersten Schritte:

Greifen Sie durch die Handschlaufen nach Ihren Nordic Walking-Stöcken. Die Stöcke zeigen schräg nach hinten. Lassen Sie die Schultern und Arme entspannt und halten Sie Ihre Hände halb geöffnet um den Griff. Gehen Sie los und bewegen Sie den linken Arm gleichzeitig zum rechten Bein nach vorne – und umgekehrt.

2. Mit Schwung:

Schwingen Sie Ihre Arme weiter vor und zurück als beim normalen Gehen.

3. Hand drauf:

Wenn Sie den Arm nach vorne schwingen, schließen Sie etwa auf Hüfthöhe die Hand. Setzen Sie den Stock mit geschlossener Faust am Boden auf. Bei der Rückwärtsbewegung öffnen Sie die Hand wieder. Die Schlaufen verhindern, dass Ihnen der Stock durch die Finger rutscht, wenn Sie den Arm nach hinten schwingen.



Stocheinsatz

Mit dem richtigen Stocheinsatz können Sie Ihr Training noch effektiver machen.

So geht's:

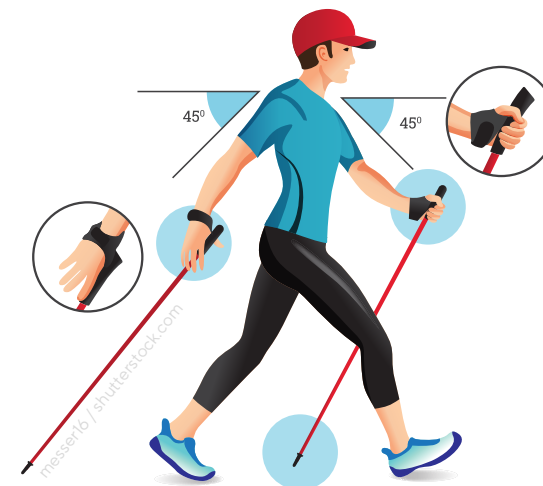
- Schwingen Sie die Stöcke nah am Körper.
- Setzen Sie die Stöcke nicht zu weit vorne auf. Sie sollten immer schräg nach hinten zeigen.
- Vergessen Sie nicht auf den Einsatz der Hände (siehe Punkt 3 der Grundtechnik). Die richtigen Handbewegungen beugen Verspannungen von Nacken, Schultern oder Rücken vor.

Stocklänge

Wenn Sie den Stock am Griff nehmen und senkrecht vor sich aufstellen, sollten Ihr Ober- und Unterarm einen rechten Winkel bilden.

Als Faustformel gilt:

Körpergröße x 0,7 = ideale Stocklänge



Checkliste für Ihre Haltung

- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten
- Oberkörper leicht nach vorne neigen
- Arme und Beine gegengleich bewegen: Dadurch rotiert der obere Rücken und die Hüft- und Bauchmuskulatur werden mittrainiert.
- Knie nie ganz durchstrecken
- Fuß über die Fersenaußenseite aufsetzen, abrollen und aktiv vom Ballen abdrücken: So machen Sie große, dynamische Schritte.

