

## Die Ausbilder

Wenn du Nordic Walking ausprobieren möchtest: Auf der TOP TIMES-Homepage findest du eine Adressliste mit ausgebildeten Nordic Walking-Instruktoren in ganz Österreich.

[www.toptimes.at](http://www.toptimes.at)

Und gleich einige konkrete Kurs-Angebote dazu:

- **Sylvia Ried**, 1210 Wien, Donauinsel/Donaupark, Treffpunkt: TSA, 1210 Wien, Hallenbad Floridsdorf  
Tel.: 0699/194 722 10  
**Kurse:** Einführungskurs: Dienstag von 17 bis 20 Uhr. wöchentlicher Nordic-Walking-Treff: Mittwoch von 17 bis 18.30 Uhr oder 18.30 bis 20 Uhr
- **Ursula Polz**, Wr. Neustadt, Tel.: (0676) 630 37 87  
**Kurse:** jeweils Donnerstag von 19 bis 20.30 Uhr
- **Margit Wiktora**, Wien, Beim Mühlwasser, Tel.: 01/283 61 39  
**Kurse:** laufend.
- **Wisosport Club** Heinz Bauer, Graz, Tel. 0664/40 38 641.  
**Kurse:** jeden Donnerstag von 10.30 bis 12 Uhr Landesturnhalle Graz, oder 15.30 bis 17 Uhr, Graz-Thal (beim Loipenstadl).
- **Gabriele Ried**, Stmk., Vorau, Tel.: (0664) 431 47 27  
**Kurse:** Ab September, jeweils am Montag sowie am Freitag von 19 bis 20.30 Uhr.
- **Irene Wurmitzer**, Wien und Mauerbach,  
**Kurse:** Wien, Prater-Haupthalle, Treffpunkt Planetarium, jeweils am Dienstag um 18.30 Uhr; Mauerbach: Treffpunkt Parkplatz beim Friedhof, jeweils am Montag um 18 Uhr.

**Zeitmanagement:**  
Nordic-Walking-Instruktorin Sylvia Ried ist mit ihrer Gruppe eineinhalb Stunden unterwegs. Davon sind die letzten 15 Minuten dem Stretching gewidmet.



# Mit Stockeinsatz zum Erfolg

**Nordic Walking ist nicht nur in aller Munde - es wird auch fleißig ausgeübt. Wir machen einen Lokalaugenschein in Wien.**

Viel geredet wird in jedem Fall über Nordic Walking. Und es gibt auch bereits jede Menge mediale Berichte über diesen angeblich neuen Trendsport. umindest in Gedanken sind sie präsent, wenn man von ihnen liest oder hört. Aber wo sind denn nun wirklich all jene, die bereits der Leidenschaft des Nordic Walking verfallen sind? „Ich glaube, das Hauptproblem liegt darin, dass es viele noch fast als peinlich empfinden, mit Stöcken durch die Gegend zu walken, vor allem wenn sie ‚allein‘ unterwegs sind“, weiß Sylvia Ried, geprüfte Wellnesstrainerin und Nordic-Walking-Instruktorin aus Wien. Aber es steht außer Zweifel: Nordic Walking ist immer mehr im Kommen. „Es haben sich bereits in fast allen Bundesländern Gruppen und Treffs organisiert, die sich regelmäßig zum Nordic-Walking einfinden. Und es wird nicht mehr lange dauern, bis die Sportler mit den Stöcken zum Alltag gehören wie die Hobbyläufer.“

Denn der Sinn und Nutzen von Nordic Walking steht ja unzwei-

felhaft fest: Ein Fitnesssport für alljene, die nicht laufen sollen oder wollen, für ältere, Übergewichtige Menschen – für alle, bei denen die Gelenke nicht mehr mitspielen und ihren Besitzern etwa beim Laufsport einen Strich durch die Rechnung machen.

## Gesundaufbau

Nordic Walking (NW) ermöglicht einen sanften (Wieder-)Einstieg in das Ausdauertraining. „Das dynamische Walking mit speziellen Stöcken stärkt Herz, Kreislauf und Muskulatur, fördert die koordinativen Fähigkeiten wie auch die Beweglichkeit, belastet kaum die Gelenke und lässt auch Fettpölsterchen schmelzen“, skizziert Sylvia Ried in groben Zügen die Wirkung von Nordic Walking auf den Körper.

Dass Nordic Walking wirklich zu Erfolgen und Fortschritten in puncto körperlicher Verfassung und Fitness führt, hat Ried als Nordic-Walking-Instruktorin schon mehr als einmal bei ihren „Schützlingen“ miterlebt. Neben bemerkenswerten, relativ raschen Fortschritten beim Kondi-

bionsaufbau und purzelnden Kilos ist ihr ein Fall besonders erwähnenswert: „Nach der Rehabilitation meiner Freundin, die im Alter von 45 Jahren eine Gehirnblutung hatte, zeigten ihre medizinischen Gutachten einen zu hohen Blutdruck sowie einen stark erhöhten Cholesterinwert. Nach Absprache mit ihrem Arzt hat sie es dann mit Nordic Walking versucht. Ergebnis: Nach drei Wochen hatte sich der Blutdruck eingependelt, nach weiteren drei Monaten war dieser stabil. Auch die Cholesterinwerte wurden auf natürlichem Weg in ihre Schranken gewiesen.“

**Power-Training.** Aber nicht nur Sportler in der Rekonvaleszenzphase und absolute Einsteiger profitieren vom Nordic Walking. „Auch gut Trainierte können aus dieser Sportart durchaus ihren Nutzen ziehen“, versichert Ried, selbst eine begeisterte Sportlerin. Durch verstärkten Einsatz der Stöcke, die Aufnahme von Strecken mit Steigungen ins Trainingsprogramm sowie gezieltes Intervall- oder Pyramidentraining lässt sich die Trainingsintensität nach Belieben steigern und somit natürlich auch die Kondition verbessern.

### Muskelspiele

Rund 80 Prozent der Muskeln werden beim Nordic Walking ge-



fordert, denn durch den Stockeinsatz kommen auch die Muskeln von Oberarm, Brust, Schulter, Nacken und Wirbelsäule zum Zug. Die Lachmuskeln sind jedoch bei den 80 Prozent nicht mitgerechnet, obwohl diese in den Gruppeneinheiten recht oft zum Einsatz kommen. Die Instructorin erzählt: „Während unserer 90minütigen NW-Einheiten wird viel gescherzt und gelacht. Dabei tut man sehr viel für den Körper an der frischen Luft, ohne die Anstrengung bewusst wahrzunehmen.“

**Kalorien.** Und der Energieverbrauch kann sich sehen lassen! Durchschnittlich 500 Kilokalorien pro Stunde verbrennt laut Ried jeder Einzelne beim Nordic Walking! Somit stellt diese Trainingsform eine wunderbare Methode dar, um den Fettdepots an den Leib zu rücken.

Doch Nordic Walking ist viel mehr als sportlicher Einsatz: Explizit übt man sich ebenso in rhetorischer Schlagfertigkeit, muss man sich doch des Öfteren spitzer Bemerkungen verwunderter Passanten wehren: „Hobt's die Ski vergessen?“

Oder: „Hobt's noch net g'merkt, dass der Schnee scho g'schmolzn is?“, lauten etwa die Kommentare.

**Entlastung.** Nordic Walking ist um 50 Prozent effektiver als Walking ohne Stöcke. Durch den Einsatz von Stöcken erfahren wie gesagt die Oberkörper-, Arm-, Schulter- und Rückenmuskulatur eine Kräftigung. Andererseits werden die Gelenke um bis zu 30 Prozent gegenüber dem normalen Walking entlastet. Und beim Laufen werden die Gelenke noch mehr strapaziert: „Das ist auf die so genannte Flugphase bei der Laufbewegung zurückzuführen“, erklärt die Trainerin. „Das sind Intervalle, in denen beide Füße in der Luft sind. Setzt dann ein Fuß auf den Boden auf, muss dieser nicht nur die Masse des Körpers tragen, sondern auch die Bewegungsenergie selbst.“ Der schonende Vorteil beim NW: Ein Fuß hält immer Kontakt zum Boden – die Stöcke übernehmen einen Teil der Entlastung.

**Trainingsumfang.** Besteht die Gefahr, dass sich jemand gerade durch die Gruppendynamik beim Nordic Walking überanstrengt?

„Grundsätzlich gilt: „Hör auf dein Herz“. Und zudem ist wie bei allen anderen Sportarten auch der Puls die beste Kontrollmöglichkeit.“ So macht's Sylvia Ried in ihrer Gruppe: „Maximalpuls minus Ruhepuls mal 0,65 plus Ruhepuls ergibt den idealen Trainingspuls. Zur Ermittlung des Maximalpulses zieht man sein Alter von 220 ab. Den Ruhepuls misst man am besten beim Entspannen.“

### Bewegungsablauf

Bevor es nun endgültig mit Herz ans Sporteln geht, sollte man sich die Nordic-Walking-Technik von einem Instruktor zeigen lassen. „Diese Sportart ist leicht und rasch zu erlernen“, so Ried. „Nach etwa drei Trainerstunden hat man im Normalfall die Grundbegriffe des Nordic Walking erfasst.“

Eine kurze Einführung dazu, damit sich jeder vorstellen kann, wie einfach und natürlich Nordic Walking funktioniert: Die Schultern sind entspannt und locker, die Arme schwingen diagonal zu der Bewegung der Beine, Oberkörper und Schulter schwingen natürlich mit. Im Walkingschritt (dabei erfolgt das Abrollen über die Ferse und der Abdruck über die Zehen) werden die speziellen Walkingstöcke abwechselnd auf Höhe der gegenüberliegenden Ferse oder knapp dahinter aufgesetzt.

**Materialfehler.** Auf eines sei jedoch noch hingewiesen: Keinesfalls Aluminiumstöcke verwenden, denn sie dämpfen nicht – die Schwingungen gehen direkt weiter zu Handgelenk, Ellenbogen und in die Schultern. Und Hände weg von Teleskopstöcken. Die Gefahr ist zu groß, dass er sich zusammenschiebt. Verwende Nordic-Walking-Stöcke aus dem schwingungsdämpfenden Materialmix Carbon-Glasfaser. Ein spezielles Handschlaufensystem ermöglicht eine optimale Kraftübertragung aus den Armen auf den Stock.

*Tatsache: Nordic Walking wird hauptsächlich von Frauen betrieben. „Viele Männer unterliegen dem Irrglauben, dass – wenn sie nach dem Sport nicht ‚fertig‘ sind – das Training nicht effizient ist“, so Sylvia Ried.*

anja.genser@kleinezeitung.at

