



Nordic-Walking-Trainerin Sylvia Ried mit Hermine Luckner beim Einzeltraining

# Mit Stöcken zu mehr **Power**

*Ausdauer und Fitness, Ausgeglichenheit und Freude an der Bewegung: Nordic Walking ist eine echte „Gesundheitssportart“ – vorausgesetzt, man macht es richtig.*

**N**ordic Walking hat sich in wenigen Jahren von einem Randphänomen zu einer Breitensportart entwickelt. Unter älteren Menschen ist Nordic Walking sogar die Sportart Nr. 1 – noch vor Wandern und Radfahren. Nordic Walking ist aber alles andere als eine „Seniorensportart“, meint Sylvia Ried, Leiterin der Nordic Walking Schule Wien. „Es kommt immer darauf an, wie intensiv man es macht. Manche betreiben Nordic Walking zusätzlich zu anderen Sportarten, andere als Ausgleich zum Büroalltag. Viele lieben es einfach, sich in der Natur zu bewegen und dabei in Gesellschaft zu sein.“

## Ein wahrer „Gesundheitssport“

Nordic Walking wurde einst als Sommer-Trainingsprogramm für Ski-Langläufer entwickelt. Seither wurden Technik und Ausrüstung stetig verbessert und optimiert. Im Unterschied zu vielen anderen Sportarten kann man beim Nordic Walking sein Tempo, die Streckenlänge und die Intensität je nach Lust und Tagesverfassung variieren. Der Weg ist das Ziel – und als positive „Nebenwirkung“ stellen sich zahlreiche gesundheitliche Effekte ein: Nordic Walking kräftigt den Bewegungsapparat, erhöht die Leistung des Herz-Kreislaufsystems und der Lunge, verbessert das Blutbild und stärkt das

Immunsystem. Sportwissenschaftler sprechen sogar vom „ersten echten Gesundheitssport.“

## Ohne richtige Technik geht's nicht

Also einfach Stöcke schnappen, rausgehen und losgehen? So einfach ist es nicht. Denn wer vom Nordic Walking profitieren will, sollte erst die richtige Technik lernen. „Nur weil man mit Stöcken unterwegs ist, ist man noch lange kein Nordic Walker“, sagt Ried. „Bevor man loslegt, sollte man unbedingt einen Kurs besuchen. Der dauert nicht lange und man weiß danach, auf was man achten

muss. Die größten Fehler sind, dass man die Stöcke einfach nur nachschleift und nicht richtig einsetzt, dass man mit den Armen zu wenig schwingt, dass man mit den Händen nicht pumpt und dass man zu gerade geht.“

### Pausen und Kontrolle

Sylvia Ried ist Nordic Walkerin der ersten Stunde und leitet seit 2002 Nordic-Walking-Kurse und Walkingtreffs in Wien Floridsdorf. Der Einsteigerkurs dauert drei Stunden. Zu Beginn werden die Teilnehmer über die richtige Ausrüstung, vor allem über die richtige Wahl der Stöcke, unterrichtet und lernen danach Schritt für Schritt die Grundtechnik des Nordic Walking, immer wieder unterbrochen von Pausen, in denen Theoretisches besprochen wird, und Übungen zur Verbesserung der Technik, bis letztlich jeder das Nordic Walking beherrscht und es für sich umsetzen kann. „Nach dem Kurs bekommen alle Teilnehmer einen Gutschein für die Teilnahme an einem Walking-Treff. Speziell am Anfang ist es wichtig, die Technik nochmals kontrollieren zu lassen. Im Kurs klappt es ja bereits beim Großteil ganz gut, aber wenn man dann selbstständig wagt, ist es nicht immer leicht, alles Erlernte, also die 'korrekte Technik' umzusetzen. Da kann es schon passieren, dass man z.B. zu wenig schwingt, nicht diagonal geht oder auf das Pumpen vergisst“, so Ried.

Um einen Trainingseffekt zu erzielen, sollte man möglichst regelmäßig Walken gehen. „Drei Mal in der Woche Sport treiben, ist ideal. Wenn möglich, sollten es unterschiedliche Sportarten sein. Aber auch wer nur einmal in der Woche zum Nordic Walking kommt, wird auf jeden Fall eine Verbesserung der Kondition und der Technik feststellen.“ Wichtig ist, dass die Bewegung Spaß macht. „Man soll Sportarten nie allein nach dem gesundheitlichen Aspekt auswählen. Wenn man es nicht gerne macht, wird man nicht lange dabei bleiben“, so Ried. Sie räumt allerdings ein, dass Nordic-Walking-Anfänger aus unterschiedlichen Motiven einen Kurs besuchen: „Die einen kommen, weil sie nicht mehr laufen können oder weil sie Knieprobleme haben. Die anderen kommen, weil es ihnen der Arzt empfohlen hat oder weil sie abnehmen wollen. Manche haben Rückenprobleme oder Nackenprobleme und erwarten sich Linderung. Das ist schon in Ordnung. Für alle gilt: Wenn man einmal aktiv ist, kommt die Freude an der Bewegung von selbst.“

### Mit Schwung geht alles

Warum ist Nordic Walking so viel effizienter als Wandern oder Spazierengehen? Der Stockeinsatz macht's, verrät Ried: „Entscheidend ist das Schwingen. Durch das Schwingen mit den Armen werden die Schultern mobilisiert. Das Abdrücken der Stöcke kräftigt die Muskeln und wer

im Ausdauerbereich und an der frischen Luft unterwegs ist, fördert Herz, Kreislauf und Lymphe.“ Aber nicht jeder Stock ist gleich gut geeignet. Bei günstigen Stöcken ist die Qualität oft nicht ausreichend oder die Schlaufen eignen sich nicht zum Nordic Walking. Auf die Beratung in großen Sportgeschäften sollte man sich besser nicht verlassen: „Die Verkäufer dort verkaufen ja Ausrüstung für verschiedene Sportarten und können nicht jedes Produkt im Detail kennen.“ Ried empfiehlt deshalb, mit dem Kauf der Ausrüstung bis nach dem Kurs zu warten. Das erspare oft, den Weg ins Sportgeschäft ein zweites Mal antreten zu müssen, um die Stöcke umzutauschen. Außer den Stöcken braucht man am Anfang nur noch bequeme Kleidung und gute Schuhe. Ob Trekkingschuhe, Laufschuhe, Wanderschuhe oder eigene Nordic Walking Schuhe – alles ist möglich. Wichtig ist, dass man die für seine Füße passenden Schuhe wählt und sich darin wohlfühlt.

Anfängern rät Ried, zuerst einen Kurs bei einem Nordic-Walking-Trainer zu besuchen. Erst danach sei es ratsam sich einer örtlichen Nordic-Walking-Gruppe anzuschließen. Eine Investition, die sich unbedingt lohnt, meint Ried, denn: „Welche andere Sportart kann man innerhalb von drei Stunden erlernen?“

**Nordic Walking Schule Wien:**  
[www.nw-wien.at](http://www.nw-wien.at)

Links: Pausen, Plaudereien und Spaß gehören zum Nordic Walking einfach dazu

Rechts: Die richtigen Stöcke, lockere Kleidung und passendes Schuhwerk - mehr braucht man nicht zum Nordic Walking



© Steiermark Tourismus / photoaustralia.at / Leo Hims / Sylvia Ried