



# Wie du als Anfänger mit Nordic Walking super im Frühling starten kannst.

## Meine neue Begeisterung für diesen Sport!

Was für ein cooler Sport!!

**Heute war ich das erste Mal so richtig Nordic Walken.** Eigentlich gehe ich oft mit meiner Freundin tagsüber eine Runde spazieren. Mal schneller und sportlicher, mal langsam und gemütlicher. Es sind so ca. 45 Minuten. Nicht zu viel, **aber besser als gar nichts.**

Und da ich schon seit über einem Jahr ein paar dieser "Nordic Walking" Stöcke als Muster von meiner Firma bei mir habe, dachte ich, dass es jetzt mal Zeit wäre mit diesem Sport zu beschäftigen. Denn **sehr viele** meiner Kunden bestellen diese Stöcke und man sieht die Läufer auch auch **überall draußen**. Also habe ich es auch mal richtig ausprobiert.

Und ich muss sagen: **ich bin begeistert!!**

## Was genau ist Nordic Walking?

**Nordic Walking** soll eine **Trendsportart** sein, jedoch gibt es diesen Sport schon seit vielen Jahren. Genauer gesagt schon seit 1996 und erfunden von einem finnischen Sportstudenten Namens Marko Kantaneva. Der Typ wollte eine Art **Sommertraining für Skilangläufer** entwickeln und hat im Rahmen seiner Arbeit diesen nordischen Trend quasi erfunden.

Beim Nordic Walking geht es also darum, dass du beim Gehen, mit Hilfe von 2 Gehstöcken, die **Intensivität des Gehens verstärken** kannst und durch Arme-, Rücken- und Schultereinsatz, ein **Ganzkörpertraining** daraus machst. Dabei kannst DU allein bestimmen, wie intensiv du trainieren möchtest. Du kannst etwas langsamer gehen oder auch etwas schneller und die Schritte beim Gehen größer machen.

Also ich habe heute größere Schritte genommen und bin, glaube ich, die ganze Zeit ziemlich konstant durchgegangen, durchmarschiert! :) Ich musste mich zwar immer wieder disziplinieren und mich auf die **richtige Technik** konzentrieren, aber nach meinem ca. 35-40 Minuten Walk war mir schon so richtig schön warm geworden. Und das bei knapp 5 Grad Celsius. Super!!

# Wie ist die richtige Technik beim Nordic Walking?

Jetzt kommts: Ich dachte, dass man die Stöcke einfach wie beim Wandern benutzt, als quasi "Gehhilfe"! Ist aber überhaupt nicht so. Denn wie schon gesagt, **intensivierst** du ja beim Nordic Walking den Sport **MIT** den Stöcken. Beim Wandern erleichtern dir die Stöcke das Gehen im Gelände und sorgen für eine sichere Bewegung für z. B. deine Knie, wenn du Bergab gehst.

## Die richtige Körperhaltung:

- Kopf hoch, nach vorne schauen
- Oberkörper gerade
- Brust raus
- Körperspannung halten

## Die richtige Technik:

1. Die Stöcke so halten, dass die Arme weiter unten sind, wenn du die Stöcke in der Hand haltest. Also nicht im 90 Grad Winkel, sondern etwas weniger. Ellenbogen leicht nach unten abgewinkelt. Übrigens brauchst du hier dringend Stöcke **mit Handschlaufen**.
2. Du gehst im **Diagonalgang**, also eigentlich ganz normal wie sonst auch. Du setzt immer einen Stock mit Druck auf Höhe der Mitte des hinteren Fußes ab, ziehst dich dann nach vorne heran und stößt dich nach hinten von ihm weg.
3. **Fußtechnik**: Rolle deine Füße bewusst immer von Ferse bis Zehen ab.
4. Du drückst dich immer am Boden ab und ziehst den Stock wieder nach. Das ist wie beim Skifahren oder eben wie beim Langlaufen.
5. Arme werden nach hinten geradeaus gestreckt, wenn möglich. Diesen Teil fand ich heute nicht so einfach. Denn hier sollten die Hände den Stock kurz loslassen, damit man mit den Armen ganz nach hinten kommt und die Schulter zurückgibt. Ist aber auch nur für Profis empfohlen.
6. Die Stockführung kommt mehr von den **Schultern** heraus, weniger von den Armen. Beim Aufsetzen die Arme fast **gestreckt** halten.
7. **Achtung**: Die Stöcke immer schön seitlich an deinem Körper auf den Boden setzen, damit du nicht drüber stolperst!

So das mal zur Technik. Ist etwas viel für den Anfang, ich weiß. Aber Übung macht den Meister und wichtig ist ja erst einmal, dass du überhaupt mal rausgehst und damit anfängst. Du findest auf YouTube übrigens **viele Videos dazu mit der richtigen Technik** und mit ein paar guten **Aufwärmübungen**.

## Was ist der Unterschied von Nordic Walking Stöcken und Wanderstöcken?

Tja, das wollte ich eben auch mal wissen. Und JA, es gibt tatsächlich **gravierende Unterschiede**, die nicht ganz unwichtig sind. Wenn du mal beide Stöcke nebeneinander vergleichst, wirst du es selbst erkennen. Ich muss zugeben, dass ich meine Nordic Walking Stöcke im letzten Jahr auch fürs Wandern benutzt habe. Ich kannte mich einfach nicht so gut aus wie jetzt und wollte kein Geld für ein zweites Paar Stöcke ausgeben, die so ähnlich sind wie meine jetzigen. Aber jetzt bin ich klüger!

Wanderstöcke bieten zu Nordic Walking Stöcke **keinen so guten Halt**, um die Technik zu unterstützen, da sie einen breiteren Griff haben.

Außerdem sind Wanderstöcke schwerer und haben relativ einfache Handschlaufen. Bei Nordic Walking Stöcken sind die Schlaufen **ergonomisch** geformt und gut einstellbar, sodass die Stöcke immer ganz fest am Handgelenk sitzenbleiben.

Wanderstöcke werden ja eher im Gelände benutzt. Sie dienen dazu die Gelenke und Muskeln zu entlasten, besonders beim Abwärtsgehen für die Knie. Deshalb müssen sie einiges an Gewicht aushalten. Wanderstöcke sind deshalb meist robuster, schwerer und aus Aluminium. Zusätzlich haben sie meist auch eine Federung, die die Belastungen auffängt.

Nordic Walking wird meist oder eigentlich nur im **flachen Gelände** betrieben. Die Stöcke sind somit viel leichter und für das Abstoßen am Boden sind die Stöcke mit einem Gummipad ausgestattet. Wanderstöcke haben meist eine Spitze am Ende des Stocks, damit er im Gelände besser den Boden greifen kann.

Übrigens eignen sich Wanderschuhe überhaupt nicht für Nordic Walking, da du mit diesen Schuhen den Abgang, also das Abrollen der Füße, nicht richtig spüren und bewußt kontrollieren kannst.

## Was bringt Nordic Walking und für wen ist dieser Sport geeignet?

Da Nordic Walking im Prinzip nicht besonders schwierig ist, eignet sich der Sport sehr gut für Anfänger und/oder ältere Menschen, die keinen Extremsport mögen. Es ist für jeden geeignet, der etwas mehr als Spazierengehen möchte.

## Und was bringt Nordic Walking gesundheitlich?

Mit der **richtigen Technik** und einem **regelmäßigen Training** hilft Nordic Walking bei Schulter- und Rückenschmerzen und sie stärkt deine **Rumpfmuskulatur**. Zudem wird deine Nackenmuskulatur gelockert, gelöst und durchblutet.

Durch die fließende Bewegung ist das Gehen sehr gelenkschonend und fordert zugleich mehrere unterschiedliche Muskelgruppen.

Durch die spezielle Technik bringt Nordic Walking also meiner Meinung nach extrem viel! Die Stöcke stützen den **Oberkörper** und unterstützen dich beim Vorwärtsgehen. Außerdem wird dadurch die Oberkörpermuskulatur und das **Herz-Kreislauf-System gestärkt**.

Ca. 2 Millionen Menschen betreiben aktuell diese Sportart. Und das angeblich sehr erfolgreich: denn sie ist ein besonders sanftes und doch anstrengendes **Ausdauertraining** für **jedes Fitnesslevel** und verbessert schonend deine Kondition und hilft natürlich auch beim Abnehmen.

Corinna Werner aus dem dritten Video empfiehlt 2-3-mal wöchentlich, aber auch täglich 30-40 Minuten sind keine Überlastung bei dem Sport. Man sollte es anfangs einfach nicht komplett übertreiben.

## Was du noch über Nordic Walking Stöcke wissen solltest:

Also ich habe zuhause 2 unterschiedliche Paar Stöcke. Beide Paare lassen sich in der Höhe verstellen, sind also "**Teleskopstangen**". Ich finde, dass das ein toller Vorteil bei solchen Stöcken ist, falls auch noch jemand anderes in deiner Familie gerne mal mitgehen möchte.

Beide Stockpaare haben allerdings einen unterschiedlichen Verschluss beim Verstellen der Stockhöhe. Bei einem dreht man sie einfach zusammen, wie man es bei Wanderstöcken kennt = **Drehverschluss**. Beim anderen verstellt man die Größe mit einem Klick-System = **Klemmverschluss**, was ich für besonders einfach, leicht und schnell empfinde. Eine tolle Erfindung muss ich sagen!

Anders wie beim Wandern, werden beim Nordic Walking aber gerne Stöcke mit festen, **nicht verstellbaren Stöcken** empfohlen. Sie haben also eine feste Länge und können **NICHT** verstellt werden.

Es heißt, dass der Nachteil bei verstellbaren Stöcken das eventuelle Zusammenrutschen der Stöcke sein kann und dass das Vibrationsempfinden eine andere ist.

Also ich persönlich habe kein Problem mit meinen verstellbaren Stöcken. Zudem finde ich es beruhigender zu wissen, dass ich die Stöcke immer auf meine individuelle Größe anpassen kann.

**Noch ein Hinweis:** Asphalt Pads aus Gummi kommen unten an die Spitze dran. Sie sind speziell für **Asphaltboden** gedacht. Wenn du durchs Gelände gehen solltest, kannst du diese Pads von der Spitze wegnehmen. Ich habe es beim Gehen jetzt auch gemerkt: mit den Pads dran auf Asphalt ist es super. Kaum gehe ich auf dem **Schotterweg**, rutschen die Pads am Boden hinten weg. Und es gibt auch Stöcke mit **Drehsteck-System**. Da kann man sie einfach an der Spitze so hindrehen, wie man es gerade braucht.

## Mein Fazit:

Mit meinen erst 40 jungen Jahren muss ich leider schon zugeben, dass ich hier und da schon etwas Rückenschmerzen beim Spaziergehen bekomme. Ich bin da zum Glück nicht der einzige. Doch beim Nordic Walking kommen diese Schmerzen kaum auf. Und da ich jetzt das Spaziergehen sportlicher betreibe, mich auf die Technik des Nordic Walking konzentriere und zugleich meinen Bauch anspanne, geht es mit den Schmerzen schon viel besser.

Wir wissen bereits, dass Sport und Bewegung in jeglicher Hinsicht immer gesund für uns sind. Gesund für Muskeln, Knochen, Immunsystem und für unsere geistige Gesundheit. Vergessen wir nicht auch die viele gute und frische Luft, die wir dabei einatmen. Gerade jetzt zu Corona, wo doch viele Menschen ständig diese Maske in der Arbeit tragen müssen. Umso wichtiger ist nun der Aufenthalt im **Freien OHNE Maske**.

Ich bin jetzt kein richtiger Sportanfänger, aber seit ein paar Monaten hat auch bei mir die "**Corona-Sport-Faulheit**" begonnen. Erst jetzt starte ich wieder mit ein paar Sporteinheiten, wie etwas **Krafttraining** und **Yoga**. Und ab sofort werde ich meine Spazierrunde in eine etwas sportliche Nordic Walking Runde updaten.

Letztes Mal war ich bei Sonnenschein sogar wieder das erste Mal seit langem wieder **Fahrradfahren, Basketball und Tischtennis spielen**. Naja, dazu ein ander mal! :)

Ich hoffe, ich konnte dir mit meinem Beitrag eine neue coole Sportart näherbringen und dich motivieren, es auch einmal auszuprobieren. Du brauchst nur noch die **richtigen Stöcke** dafür und kannst schon loslegen.

Also..... auf die Stöcke, .... Fertig.... LOS!!! ;)

Viel Spaß wünsch dir dein

Sport-Checker – Markus

Bleib in Kontakt und melde dich bei mir zum Newsletter an: [kontakt@sport-checker.com](mailto:kontakt@sport-checker.com)

Webseite	=	<a href="https://sport-checker.com/">https://sport-checker.com/</a>
Facebook Sport Gruppe	=	<a href="https://www.facebook.com/groups/outdoorsportfans">https://www.facebook.com/groups/outdoorsportfans</a>
Facebook Fanpage	=	<a href="https://www.facebook.com/Sportchecker">https://www.facebook.com/Sportchecker</a>
Instagram	=	<a href="https://instagram.com/sport_checker/">https://instagram.com/sport_checker/</a>
Pinterest	=	<a href="https://www.pinterest.at/sportchecker/_saved/">https://www.pinterest.at/sportchecker/_saved/</a>