

# Nordic Walking und Gesundheit

Nordic Walking ist *Ganzkörpersport*. Trainiert werden nahezu alle Muskeln des Körpers. Etwa 600 sind beteiligt. Das entspricht in etwa 90% der Muskelmasse. Der Diagonalschritt ist die Ursache für das intensive Training der Rumpfmuskulatur oberhalb der Gürtellinie. Schulter- und Hüftachse rotieren gegenläufig. Auch die Wirbelsäule rotiert. Für die Gesundheit ergeben sich daraus eine Reihe positiver Effekte. Das trifft besonders auf den Rücken zu. Da bereitet der untere Teil der Wirbelsäule (LWS) die meisten Schwierigkeiten.

*Nordic Walking ist die Rückenschule par excellence.*

Positive Effekte ergeben sich auch für den Schulter und Nackenbereich. Voraussetzung ist allerdings eine korrekte Ausübung der Technik.

Gesundheitlich macht sich primär die Stärkung der *physischen Ressourcen* bemerkbar. Trainiert werden vor allem Kraft und Ausdauer. Bei optimalem Training nehmen die Kondition und allgemeine Fitness kontinuierlich zu. Das zeigt sich an der aeroben Ausdauerleistung und der Kraftausdauerfähigkeit der Arme und Beine, die mit diesem Sport verbunden sind.



Technik: Langer Arm / Langer Schritt

Als Ganzkörpertraining mit viel Muskelkraft und Fettverbrennung ist dieser Sport der ideale Partner für individuelles Gewichtsmanagement: *Abnehmen aber mit Vernunft.*

Scherkräfte an den Gelenken werden durch den Stockeinsatz (hoher Stockdruck) neutralisiert, die Gelenke entsprechend entlastet. So kann dieser Sport selbst in schwierigstem Gelände betrieben werden.

Nachhaltiges Training der tiefer liegenden Rückenmuskulatur ist auf den langen Schritt und die starke Rotation der Schulter- und Hüftachsen zurückzuführen. Dazu kommt deutliches Rotieren der Wirbelsäule.



Technik: Langer Arm nach hinten

Die Art und Intensität der Bewegungen sind letztlich die auslösenden Faktoren der gesundheitlichen Effekte.

Dieser Sport steht für ein effektives Fitnessprogramm sowie für Ausbau und Erhalt der Gesundheit. Er steht aber auch für notwendige Balance zwischen Körper und Geist. Alles in allem ein Plus für Gesundheit und mehr Lebensqualität.

Die positiven Effekte stellen sich allerdings nur dann ein, wenn die Technik als solche auch stimmt. So etwas wie *Stockwandern* allein reicht nicht aus.

## Gesundheitliche Vorteile durch Nordic Walking

- Der Bewegungsapparat wird weniger stark belastet.
- Es arbeiten ca. 600 Muskeln, das sind 90% der Muskeln des Körpers (Ganzkörpertraining).
- Es wird mehr Energie verbraucht, als bei entsprechender Bewegung ohne Stöcke.
- Das Herz schlägt ökonomischer.
- Es wird vermehrt Sauerstoff durch den Körper gepumpt..
- Das Immunsystem wird gestärkt.
- Es werden vermehrt Stresshormone abgebaut.
- Nordic Walking trainiert Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination.
- Nordic Walking kräftigt als Ganzkörpertraining vor allem die Rückenmuskulatur.
- Die Schulter- und Nackenmuskulatur werden entspannt
- Nordic Walking stärkt die Muskelkraft und macht Bänder und Sehnen belastbarer.
- Nordic Walking stärkt Bauch- und Rückenmuskulatur und beugt damit Haltungsschäden vor.
- Nordic Walking trainiert speziell die Problemmuskulatur (Nacken, Schulter, Rücken...)
- Das Koordinationsvermögen wird verbessert.
- Nordic Walking unterstützt die Fettverbrennung und erhöht den Kalorienverbrauch.
- Nordic Walking steigert die Lebensqualität durch mehr Körperwahrnehmung
- Nordic Walking senkt Puls und Blutdruck und vergrößert die Belastungsreserven.

## Prävention durch Bewegung

„Die wissenschaftlichen Daten, die den Zusammenhang von körperlicher Aktivität und Gesundheit beschreiben, sind vielfältig und eindeutig und erreichen eine sehr hohe Evidenz. Körperliche Aktivität zeigt positive Korrelation mit der Gesundheit, Inaktivität negative. Körperliche Aktivität ist ein starker und umfassender Schutzfaktor für die Gesundheit, mit vielfältigen direkten und indirekten Wirkungen. Inaktivität wird heute als eigenständiger und unabhängiger Risikofaktor für viele Zivilisationskrankheiten eingestuft. Zur Andeutung der Dimension der Effekte sei auf Risikoreduktionen hingewiesen, die in vielen Fällen einstellige Prozentränge überschreiten. So liegt die Risikoreduktion für eine Reihe von Krebserkrankungen bei 40 - 50 % und für Stoffwechselerkrankungen, zum Beispiel bei Diabetes, sogar bei 80 %. Die sich aus diesen Erkenntnissen ableitenden Schlussfolgerungen sind relativ einfach: Wer etwas für seine Gesundheit tun will, muss sich bewegen“.

(Völker / LIGA. NRW / Düsseldorf 2011)

Körperliche Bewegung  
fördert  
die  
Gesundheit.

Körperliche Aktivität  
ist  
Prävention.

## Herz und Kreislauf durch Bewegung fördern

Zentrale Risikofaktoren für Erkrankungen des Herzens und des Kreislaufsystems sind Übergewicht, Stress und Bewegungsmangel. Durch regelmäßige körperliche Aktivität kommt es im Bereich des Herz-Kreislaufsystems u. a. zu einer Abnahme

der Herzfrequenz bei gleicher Leistung und die Maximalwerte für den Sauerstoffverbrauch nehmen zu. Regelmäßige körperliche Ausdauerbelastung stärkt das Immunsystem, senkt den Blutdruck und hat positive Auswirkungen auf die Psyche.

## Förderung des Muskel-Skelettsystems durch Bewegung

Durch eine bewegungsarme Lebensweise leiden besonders viele Menschen sporadisch oder chronisch unter Rückenschmerzen. Viele Menschen scheiden vorzeitig aus dem Arbeitsleben aus, weil eine erhebliche Einschränkung der Belastungs- und Bewegungsfähigkeit der Wirbelsäule besteht. Präventives regelmäßiges körperliches Training stärkt den Rücken und das übrige Muskel-Skelettsystem.



Frank Markowskie

## Stressbewältigung durch Bewegung

Stress ist allgegenwärtig. Viel Menschen sind gestresst und können nicht mehr abschalten. Bei häufigem Stress reagiert der Körper mit Spannungen und braucht Erholung. Langfristig wird die Gesundheit und die Lebensqualität durch zu viel Stress beeinträchtigt. Entspannungstechniken und ausreichende Bewegung tun hier der Gesundheit und dem Wohlbefinden gut. Körperliche Belastung kann die verkrampfte Muskulatur lockern und auch seelische Entspannung bringen.

## Fitter mit jedem Schritt . . .

### Atmung und Durchblutung:

Die Atemmuskulatur wird kräftiger, wodurch die Lunge besser ventiliert und die Sauerstoffaufnahme steigt. Zudem werden die Muskeln besser durchblutet und bisher ungenutzte kleinste Blutgefäße aktiviert.



Seminar 2008 / Winterberg

### Das Herz

Der wichtigste Muskel des Körpers wird wie jeder andere durch Training leistungsfähiger. Die Folge: Das Herz kann mehr Blut auf einmal pumpen und muss nicht mehr so oft schlagen.

### Knochen und Gelenke

Die Knochensubstanz legt zu und auch die Gelenkknorpel wachsen, weil sie durch die zyklische Bewegung optimal ernährt werden. Die Gelenke werden entlastet. Das trifft aber nur auf ANW zu. Studien zur Gelenkentlastung bescheinigen den gängigen Varianten, dass sie nichts oder nur wenig zur Entlastung des Bewegungsapparates beitragen.

### Rücken

Die zyklischen Beinbewegungen stärken die Muskulatur des unteren Rückens, der Lendenwirbelsäule und des Iliosakralgelenkes. Außerdem werden kleine Muskeln an den Wirbelkörpern stimuliert, die sonst schwerlich zu trainieren sind.

# Muskeleinsatz

## Muskeln

Nordic Walking ist ein Ganzkörpertraining. Nahezu alle Muskeln des Körpers sind gefordert. Die Rumpfmuskulatur stabilisiert den Körper und die Muskulatur an Schultern und Armen treibt den Körper nach vorn. Das Training steigert Kraft, Ausdauer und Koordination.

## Fettstoffwechsel

Je nach Belastungsintensität verbrennt der Körper nach einer Stunde 350 bis 450 Kilokalorien. Je häufiger er im Ausdauertraining gefordert wird, umso mehr greift er auf seine Fettreserven zurück. Nordic Walking (SP) ist die Rückenschule par excellence.



Synchrontraining

## Psyche

Egal ob langsam oder schnell, Nordic Walking (SP) baut die Stresshormone Adrenalin und Cortisol ab. Die gleichmäßigen und zyklischen Bewegungen können den / die Walker/in fast in Trance versetzen (meditatives Nordic Walking). Der raftvolle Stockeinsatz im Gelände fordert die volle Konzentration auf die Koordination und lenkt von Alltagsproblemen ab. Glückshormone werden bei längeren und intensiveren Touren durchaus ausgeschüttet.

## Immunsystem

Die Bewegung stimuliert die Körperabwehr und macht sie widerstandsfähiger gegen Krankheitserreger. Der Effekt hält bei regelmäßigem Training langfristig.

### 1. Rücken- und Brustmuskulatur

1.1 Breiter Rückenmuskel  
(M. latissimus dorsi)

Ist am Armzug beteiligt / Zieht und schiebt den Körper

am Stock vorbei nach vorn.

1.2 Brustmuskel  
(M. pectoralis)

Ist am Armzug beteiligt.

1.3 Bauchmuskeln  
(M. abdominales)

Mitverantwortlich für die Stabilisierung und Rotation der Wirbelsäule.

### 2. Arm- und Schultermuskulatur

2.1 Armbeuger  
(Bizeps)

Mitverantwortlich für den Stockeinsatz in der Zug - Phase.

2.2 Armstrecker  
(Trizeps)

Mitverantwortlich für den Stockeinsatz in der Zug-, Schub- und Abdruckphase

2.3 Schultermuskulatur  
(Deltamuskel)

Mitverantwortlich für stabile Stockführung.

### 3. Beinmuskulatur

3.1 Vorderer Schienbeinmuskel  
(M. tibialis anterior)

Beteiligt am Aufsetzen und Abrollen des Fußes.

3.2 Wadenmuskulatur  
(M. soleus / Schollenmuskel und gastrocnemius / Wadenmuskel)

Mitverantwortlich für den Abdruck des Fußes.

3.3 Oberschenkelmuskulatur  
Zweiköpfiger Schenkelbeuger  
(M. biceps femoris)

Mitverantwortlich für das Strecken und „Ziehen“ des Beines nach hinten.

### 4. Gesäßmuskel

( M. gluteus )

Mitverantwortlich für die Beckenrotation / Hauptstrecker im Hüftgelenk / Wichtigster Stabilisator

### 5. Lendendarmbeinmuskel

(M. iliopsoas)

Kräftigster Beuger im Hüftgelenk / Bewirkt die Anteversion des Spielbeins beim Gehen / Hauptverantwortlich für den langen Schritt.

