

Walking und Nordic Walking

Walking und Nordic Walking sind zwei beliebte Ausdauersportarten, die besonders für Menschen geeignet sind, die eine gelenkschonende Aktivität bevorzugen und ihre allgemeine Fitness verbessern wollen. Obwohl beide Sportarten auf dem Gehen basieren, gibt es einige wesentliche Unterschiede. Zunächst werfen wir einen Blick auf die Vorteile und gehen dann auf die Bewegungsausführung der beiden Walking-Variationen ein.

Vorteile von Walking und Nordic Walking

Beide Sportarten tragen maßgeblich zur Verbesserung der Herz-Kreislauf-Gesundheit bei, indem sie die Ausdauer fördern, den Blutdruck senken und das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduzieren. Darüber hinaus sind sowohl Walking als auch Nordic Walking sehr schonend für die Gelenke, da sie keine harten Stöße verursachen, wie es beim Joggen der Fall ist. Dies macht sie besonders geeignet für Menschen mit Gelenkproblemen oder Übergewicht. Regelmäßiges Ausüben dieser Sportarten unterstützt zudem die Gewichtsabnahme, da durch die Aktivierung des Stoffwechsels Kalorien verbrannt werden. Die Bewegung an der frischen Luft und der gleichmäßige Rhythmus wirken zusätzlich entspannend auf Körper und Geist, was Stress abbaut und die Stimmung verbessert. Auch die Atemmuskulatur profitiert von beiden Sportarten. Durch das Training wird das Lungenvolumen erhöht und die Sauerstoffversorgung des Körpers optimiert. Darüber hinaus fördern Walking und Nordic Walking die Koordination und das Gleichgewicht, was vor allem im höheren Alter oder bei eingeschränkter Mobilität von großem Vorteil ist.

Vorteile des Nordic Walkings:

Nordic Walking bietet ein effektives Ganzkörpertraining, da durch den Einsatz der Stöcke nicht nur die Beinmuskulatur, sondern auch Arme, Schultern und der Rumpf intensiv beansprucht werden. Dies macht es zu einer besonders vielseitigen Trainingsform. Zudem führt der aktive Stockeinsatz zu einem höheren Kalorienverbrauch, der im Vergleich zum klassischen Walking um etwa 20 bis 40 % gesteigert wird, da mehr Muskelgruppen gleichzeitig aktiviert werden. Ein weiterer Vorteil des Nordic Walkings ist die Förderung einer aufrechten Körperhaltung. Die Stöcke unterstützen dabei, die Schultern zu öffnen und den Rücken gerade zu halten, was Rückenbeschwerden vorbeugen kann. Gleichzeitig entlasten die Stöcke die Gelenke, insbesondere die Knie und Hüften. Das macht Nordic Walking besonders geeignet für Menschen mit Gelenkschmerzen oder Arthritis.

Bewegungsausführung von Walking und Nordic Walking

Beim Walking ist eine aufrechte Haltung entscheidend. Der Rücken sollte gerade bleiben, die Schultern entspannt, und der Kopf aufrecht, sodass der Blick nach vorne gerichtet ist. Die Arme werden in einem 90-Grad-Winkel angewinkelt und schwingen gegengleich zur Hüfte locker im Rhythmus der Schritte mit. Der Schwung kommt dabei aus den Schultern, während die Hände entspannt bleiben. Wichtig ist außerdem, dass das vordere Bein leicht gebeugt ist und man mit der Ferse aufsetzt und über den gesamten Fuß abrollt. So kommt es nicht zu Schmerzen in den Schienbeinen. Darauf achten, gleichmäßig zu atmen und einen natürlichen, aber zügigen Schritt beizubehalten.

Die Technik beim Nordic Walking ist ähnlich wie beim Walking. Aufrechte Haltung, vorderes Bein ist leicht gebeugt und man rollt über den ganzen Fuß ab. Die Arme schwingen gegengleich zur Hüfte mit doch hier sind die Stöcke in den Händen. Die Stöcke werden nah am Körper geführt und schräg nach hinten in den Boden gedrückt. Der Arm wird nach vorne auf Brusthöhe gehoben und schwingt dann weit nach hinten, wo die Hand den Stock öffnet, um den Bewegungsablauf zu verlängern. Wichtig ist, dass die Stöcke aktiv eingesetzt werden, um den Oberkörper zu trainieren und die Bewegung zu unterstützen.

Sowohl Walking als auch Nordic Walking sind hervorragende Möglichkeiten, um die allgemeine Fitness zu verbessern, das Herz-Kreislauf-System zu stärken und Gewicht zu verlieren. Walking ist einfach und für Einsteiger ideal, während Nordic Walking durch den Stockeinsatz ein effektiveres Ganzkörpertraining bietet und für Menschen geeignet ist, die ihre Muskulatur intensiver trainieren und mehr Kalorien verbrennen möchten.

Ihr Gesundheitsteam (Hannah Frey)