



Gsund i d Woche

Mit Nordic Walking voll im Trend

Nordic Walking – die beste Erfindung der Finnen seit der Sauna! Schon vor 70 Jahren wandten Langläufer Nordic Walking als Sommertrainingsmethode an. Finnische Sportmediziner entwickelten daraus das sportliche Gehen mit den federleichten Stöcken – die Trendsportart heute.

Ingrid Bise

Noch vor einem oder zwei Jahren wurde man mit teils interessierten, teils fragenden, teils belustigten Blicken bedacht, wenn man mit zügigen Schritten und Nordic-Walking-Stöcken gesehen wurde. Heute gehören die Nordic Walker schon fast zum Stadtbild. Nur, woher kommt dieser Sport? Was sind die Vorteile gegenüber Joggen oder normalem Walking? Und lässt sich Nordic Walking auch mit MBT-Schuhen kombinieren?

Im Dezember 1993 wurde vor 200 Interessenten vom Frauenverein Uster die erste Informationsveranstaltung über Walking gehalten. Während den 13 Jahren, die vergangen sind, mauserte sich das Walking vom Ge-



Nordic Walking stellt auf: Eine Sportart, die in den letzten Jahren einen steilen Aufstieg erlebte

Foto: Begsteiger KEG

heimtipp zum allgemein anerkannten Gesundheitssport. Die Spezialisierung Nordic Walking wurde ursprünglich in Finnland von Langläufern entwickelt, die dies als Sommertraining praktizierten. Als immer mehr Leute begannen, diese Sportart zu betreiben und plötzlich mehr Nordic-Walking-Stöcke als Langlauf-Stöcke verkauft wur-

den, schwappte der Trend auch in die benachbarten Länder über und ungefähr seit 1999 gibt es Nordic Walking auch in der Schweiz.

Was spricht für das Nordic Walking?

Durch den Einsatz der Stöcke werden Nacken- und Schultergürtel

gekräftigt und durch die zusätzliche Muskelarbeit der Kalorienverbrauch erhöht. Die Herzfrequenz liegt bei gleichem subjektivem Belastungsempfinden 10 bis 20 Schläge höher als bei normalem Walking. Durch den Wechsel von Anspannung und Entspannung einerseits und den Druck der auf den Stock gegeben wird andererseits, können Ver-

spannungen im Nackenbereich gelöst werden. Diese werden häufig durch einseitige Haltung und Hochziehen der Schultern provoziert.

Weitere positive Effekte des Stockeinsatzes sind die Sicherheit auf rutschigem oder unebenem Gelände und die zusätzliche Entlastung der Gelenke, da wir doch einige Kilogramm des Körpergewichts auf den Stock abgeben können.

Die richtige Ausrüstung

Der Nordic-Walking-Stock ist nicht ein gewöhnlicher Gehstock, dazu ist er auch zu lang. Ein guter Stock sollte aus Fiberglas sein, um den Impuls des Stockaufsatzes möglichst ohne Kraftspitze auf den Schultergürtel zu übertragen. Darum sind die Teleskop-Stöcke zwar praktisch, aber weniger für den regelmässigen sportlichen Einsatz geeignet. Wer Nordic Walking zu seiner Sportart wählt, sollte in Bezug auf die Ausrüstung keine Kompromisse eingehen.

Die Frage, ob man Nordic Walking auch mit MBT-Schuhen (Masai-Barfuss-Technologie) durchführen kann, wird häufig gestellt. Grundsätzlich ist die Antwort ja, man kann. Die Schwierigkeit liegt in der Schrittlänge. Nordic Walking wird mit einem grossen ausladenden Schritt durchgeführt. MBT-Schritte sind eher klein, da der Fuss senkrecht unter dem Körperschwerpunkt aufsetzt. Daher muss man bezüglich Technik einen Kompromiss machen. Für

Ratgeberin



Ingrid Bise

dipl. Turn- und Sportlehrerin ETH Hirslanden Training Bahnhofstrasse 41 5000 Aarau

Sportler, die das Nordic Walking als Sommer-Langlauftraining betreiben, empfehle ich die MBT-Lauftechnik dem Nordic Walking anzupassen, wobei die Vorteile des MBT-Schuhs aber nicht in gleichem Umfang zum Tragen kommen. Umgekehrt für die Personen, die den MBT-Schuh im Alltag tragen und die Stöcke nur als Intensivierung beispielsweise des Walkings benutzen wollen, sollten bei den kleineren Schritten bleiben, um sich nicht eine falsche Technik für den MBT anzueignen.

In diesem Sinne wünsche ich allen einen schönen und hoffentlich bewegten Sommer, egal ob mit oder ohne Stöcke!

Neue Kurse

Nordic-Walking-Technik

Daten

- a) Mo, 14. August bis Mo, 4. September 2006
- b) Do, 17. August bis Do, 7. September 2006

Zeiten

9 bis 10 Uhr oder 19 bis 20 Uhr

Ort

Leichtathletikstadion Schachen 5000 Aarau (bei der grossen Treppe)

Kosten

56 Franken (4x), inkl. Stockausleihe

Anmeldung

«Aarau eusi gesund Stadt» 5001 Aarau Telefon 062 822 32 61 info@aaraeusigundstadt.ch

Nordic Walking in der Aarauer Innenstadt

Swiss Nordic Night
21. Juni 2006
Mittwoch 21. Juni 2006, 17.00 – 21.00 Uhr
Ort/Start Aarau, Markthalle

Haben Sie Lust, als Nordic Walkerin oder -Walker die Aarauer Altstadt aus einem andern Blickwinkel kennen zu lernen? Dann kommen Sie – ob «Profi» oder «Anfänger» – am 21. Juni zur Aarauer Markthalle.

Dieser Anlass richtet sich an alle bestanden oder angehenden Nordic Walkerinnen und -Walker. Warum begeistert Nordic Walking so viele? Warum ist Nordic Walking zu einer Trendsportart geworden? Sind Sie neugierig? Dann kommen Sie in bequemer Kleidung zur Aarauer Markthalle. Turn- und Sportlehrer der Hirslanden-Klinik sind im Start- und Zielbereich vor Ort. Sie sorgen mit einem «Warm-up» dafür, dass Sie aufgewärmt auf die Nordic-Walking-Tour gehen.

Ochsner-Sport stellt Ihnen gratis Stöcke zur Verfügung. Erfahrene Nordic-Walking-Leiterinnen von «Aarau eusi gesund Stadt» begleiten Sie auf der rund 2 Kilometer langen Rundstrecke durch die Aarauer Altstadt. Erleben Sie die Dynamik, die ein Training mit Stöcken bringt. Am Ende des Parcours können Ihre angestregten Muskelpartien beim «Cool down» entspannt werden.

Lassen Sie den längsten Tag des Jahres im Markthalle-Village ausklingen. Dort erwarten Sie diverse Infostände, unter anderem zu Sport und Trainingsoptimierung.

Im WM-Fieber? Ab 21 Uhr können sie das Fussball-WM-Spiel Holland-Argentinien live auf Grossleinwand miterleben.



Dank

Die Aktion «Gsund i d Woche» wird ermöglicht dank der Unterstützung von:

- Aargauer Woche
- Fachhochschule Aargau
- Gesundheitsdepartement des Kantons Aargau
- Hirslanden Klinik Aarau
- Kantonsspital Aarau AG
- Kantonsspital Baden AG
- Raiffeisenbank
- Spital Zofingen
- Visana



Wir danken unseren Sponsoren:



OCHSNER SPORT
IHR SPORTFACHGESCHÄFT DER REGION
AARAU | EGERKINGEN | SPREITENBACH