

Nordic Walking – die Wunderpille?

Von Mag. Heinz Bédé-Kraut, ANFA-Nordic Walking Master Trainer

Nordic Walking ist mit gutem Grund im Trend, bewiesenermaßen fast doppelt so effektiv wie normales Walking ohne Stöcke. Bei optimaler Technik wird durch die zusätzliche Arm-Stockarbeit wird der gesamte Muskelapparat beansprucht. Schulter- und Brustmuskulatur werden gestrafft, die Arme gestärkt und gleichzeitig lösen sich Muskelverspannungen im Nacken und in der Schulterregion. Selbst bei niedrigem Tempo wird die aerobe Fitness gesteigert.

Nordic Walking ist keine hochkomplexe Bewegungsform, es steckt jedoch mehr dahinter, als es auf den ersten Blick erscheint. Zwischen spazieren mit Stöcken und einer richtigen dynamischen Nordic Walking Technik ist ein gewaltiger Unterschied!

Technikschulung

Die meisten Nordic Walker tragen ihre Stöcke durch die Gegend und benutzen sie meist nur zum Stabilisieren des Körpers. Ein kraftvoller Beinabstoß sowie eine rhythmische und dynamische Zug- und Schubphase der Arme ist nur selten zu beobachten. Ganz klar, dass die hoch gepriesen Effekte wie erhöhter Energieumsatz und Straffung der Muskulatur ausbleiben beziehungsweise nur geringfügig eintreten.

Daher empfiehlt sich, eine richtige Nordic Walking Grundtechnik anzulernen, denn ein falsches automatisiertes Bewegungsmuster ist nur sehr schwer umzulernen. Wenden sie sich daher an einen zertifizierten Instructor, der ihnen die Grundtechnik erlernt. Erstens lernen sie das Nordic Walking dadurch viel schneller, zweitens macht es in der Gruppe auch viel mehr Spass und drittens können die gesteckten Ziele wie Gewichtsreduktion und Steigerung der Fitness effektiver erreicht werden.

Nähere Informationen über Nordic Walking Kurse und Ausbildungen:

Mag. Heinz Bédé-Kraut * 6370 Kitzbühel *

0676 / 40 98 393 * www.bede-kraut.at / www.anfa.at