

Nordic Walking

Ganzkörperfitness
für alle - unabhängig von
Alter und Kondition



Nordic Walking ist überall, jederzeit und bei jeder Witterung möglich. Als Schuhe eignet sich besonders Walking-Schuhe, die sich als optimales Dämpfen, Stützen und Führen auszeichnen.

Mit Bekleidungsstücken aus atmungsaktiven Mikrofasern sind sie am besten gegen Überhitzung und Unterkühlung geschützt.

Mit einer wasserdichten Regenjacke und Regenhose und einer Mütze macht das Nordic Walking auch bei Regen Spass.

Walking-Stöcke haben ergonomische Handschlaufen, geräuscharmes Fiberglas/Carbon-Material und Spezial-Stockspitzen mit Gummiaufsätzen für das Laufen auf Asphalt aus.

Die Körpergrösse $\times 0,66$ ergibt die richtige Stocklänge. Im Zweifelsfall wählt man die nächstkleinere Länge. Zum Beispiel Körperlänge 163 cm $\times 0,66 = 107$ cm = Stocklänge 105 cm.

Kräftigungs-Übungen vor dem Nordic Walking

Mit geradem Rücken aufrecht stehen. Kopf und Nacken aufrecht und entspannt halten und geradeaus schauen. Brustkorb geöffnet und Brustbein leicht angehoben.

Becken gerade und Bauch eingezogen. Knie locker gestreckt. Füsse Hüftbreite auseinander (zwischen beiden Füssen eine Schuhbreite Abstand).

Fussgelenk: Auf die Zehenspitzen und auf die Fersen stehen. Die Füsse zuerst gerade halten, dann nach Innen und dann nach Aussen drehen. Alle Übungen 10 Mal wiederholen.

Knie: Oberschenkel waagrecht hochheben, Knie vom Standbein gebeugt. Den Fuss strecken und nach hinten ziehen, nach innen und nach aussen bewegen und kreisen.

Hüfte: Gestrecktes Bein nach vorne und hinten schwingen. Gestrecktes Bein seitwärts vor dem Körper und hinter dem Körper schwingen. Knie hochheben und nach aussen und nach innen kreisen. Becken nach vorne und hinten drücken. Hüfte seitwärts bewegen. Hüfte kreisen.

Schulter: Die Stockenden hinter dem Körper anfassen und mit gebeugten Ellbogen die Stöcke nach oben strecken. Mit den Stöcken den Rücken massieren. Stöcke seitwärts waagrecht schwingen. Stöcke senkrecht halten und seitwärts neigen. Die Stockenden vor dem Körper anfassen, mit geradem Rücken die Knie beugen und beim Aufrichten Stöcke über dem Kopf halten und auf die Zehen stehen. Stöcke über dem Kopf seitwärts hochstossen. Stockenden hinter dem Kopf anfassen, nur die Schultern seitwärts drehen. Stockenden hinter dem Kopf anfassen und Schultern und Hüfte seitwärts drehen. Abwechslungsweise ein Stockende über dem Kopf schwingen. Schulter vorwärts und rückwärts kreisen.

Nacken: Kopf nach rechts und links drehen. Kopf nach vorne und hinten ablegen. Ohr nach rechts und links auf die Schulter legen. Kopf sehr langsam einmal nach rechts und einmal nach links kreisen.

Technik

Der Ablauf der Bewegungen von Armen, Beinen und Körper sind ähnlich wie beim Skilanglauf.

Beim Nordic Walking bewegen sich jeweils der linke Arm und das rechte Bein bzw. der rechte Arm und das linke Bein parallel nach vorne.

Die Schulter sollten entspannt und locker sein.

Um leicht in den Parallelschritt zu kommen zieht man anfangs die Stöcke hinter sich her. Danach steigert man langsam den Armeinsatz und nimmt die Arme höher, bis die Stockspitze

(oder der spezielle Gummiaufsatz) am Boden greift. Die Stöcke sollen immer nach hinten zeigen und ungefähr eine Schuhlänge hinter der gegenüberliegenden Ferse aufsetzen.

Den Stockgriff beim Einstich fest umfassen, beim Stossen nach hinten die Hand öffnen und die Muskulatur entspannen.

Der Druck wird hauptsächlich über die Handschlaufen auf den Stock und den Boden übertragen.

Der Stockschwung verläuft stets eng am Körper. Der Körper ist leicht nach oben gestreckt.

Die Schrittlänge wird verlängert, wenn man den Fuss mit der Ferse aufsetzt, über die Sohle abrollt und zum Schluss mit dem Fussballen abstösst.

Eine rollende Hüftbewegung stärkt in Verbindung mit dem Armschwung die Bauchmuskulatur.

Natürliche Abwechslung in leichtem, hügeligem Gelände macht Nordic Walking noch interessanter, kurzweiliger und wirkungsvollsten.

Beim Aufwärtslaufen beugt man den Körper leicht nach hinten. Die Arme werden kräftiger eingesetzt, so kann die Schrittlänge beibehalten werden. Mit den Fussballen kräftig abstossen.

Beim Abwärtslaufen nimmt man eine leichte Rückenlage ein. Die Stockspitze setzt man hinter dem Körper auf.

Die Knie bleiben ständig locker gestreckt. Die Schritte sind kürzer. Je mehr Druck man auf die Stöcke ausübt, desto weniger Gewicht trägt das belastete Bein.

Dehnungs-Übungen nach dem Nordic Walking

Waden: Auf die Zehenspitzen stehen. Alle Übungen mindestens 10 Sekunden in der Dehnposition bleiben. Auf die Versen stehen. Fuss nach vorne ausstrecken und das Gesäss nach unten ziehen.

Oberschenkel: Fuss nach hinten ausstrecken und den Körper nach vorne neigen. Beine spreizen und den Körper nach links neigen. Beine spreizen und den Körper nach rechts neigen.

Hüfte: Becken nach vorne drücken, nach hinten, nach rechts und nach links drücken.

Rücken: Mit ausgestreckten Armen auf die Stöcke aufstützen, Becken nach hinten

drücken und den Oberkörper nach vorne neigen und hängen lassen. Stockenden hinter dem Körper anfassen, die Stöcke an das Gesäss drücken und den Oberkörper nach vorne neigen.

Schultern: Stockenden über den Kopf anfassen, gleichzeitig und einseitig hochstrecken. Stockenden hinter dem Kopf anfassen und seitwärts drehen.

Nacken: Kopf nach rechts, nach links drehen und nach vorne und nach hinten ablegen. Ohr nach rechts auf die Schulter legen. Ohr nach links auf die Schulter legen.

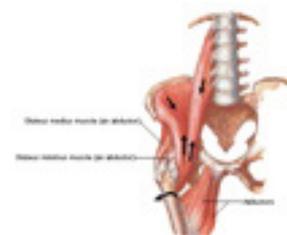
Reklinations-Übungen

Der Freiburger Arzt Dr. Walter Packi hat mit der Reklination eine Behandlungsmethode entwickelt, die bei vielen chronischen Schmerzpatienten sehr erfolgreich ist.

Die Reklinations-Übungen haben das Ziel, durch Muskelreize den Körper zur Selbstregulation zu veranlassen und dem Körper wieder eine problemlose Bewegungsdurchführung zu ermöglichen.

Rückneige-Übung Hauptübung bei Kreuzschmerzen, Ischias, Beschwerden in der Lendenwirbelsäule, Hintern, Hüfte, Oberschenkel und Wade.

Mit dieser Übung soll insbesondere die Bauch- und Hüftbeugemuskulatur (Ilio-Psoas) wieder auf die normale Länge trainiert werden. Die Mindestrückneigung sollte mindestens 45 Grad sein. Diese Übung ist eine der wichtigsten Beweglichkeitsübungen, die man regelmäßig durchführen sollte.



Hauptursache der Beweglichkeitsstörung sind in der Regel sitzende Tätigkeiten und Sportarten, die nach vorne in die Verkürzung trainieren z.B. Radfahren.

Übungsanleitung Mit beiden Füssen bequem hinstellen, so dass der grosse Zeh nach vorne zeigt. Das Gewicht muss auf die Zehen ruhen, die Ferse berührt locker den Boden.

Knie, Oberschenkel und Leiste leicht nach vorne drücken, bis in der Leiste Spannung zu spüren ist. Die Gesässmuskulatur muss locker bleiben. Mit den Händen kontrollieren.

In dem Masse, wie der Unterkörper nach vorne verlagert wird, wird der Oberkörper nach rückwärts geneigt.



Den Hals in die Länge ziehen und das Kinn zeigt auf das Brustbein. Dadurch wird die vordere Becken- und Wirbelsäulenmuskulatur unter Arbeitsspannung gesetzt.

Wichtig ist jetzt, dass vom Grosszeh über das Bein bis in den inneren Bauch ein Anstrengungsgefühl zustande gebracht wird. Dies erfordert Konzentration, Ausdauer und etwas Übung. Wenn im Rücken ein Stauchungsgefühl oder Schmerz wahrgenommen wird, zeigt dies an, dass Sie es richtig gemacht haben.



Keine Angst, es ist bei dieser Bewegung noch niemand auseinandergebrochen. Diese Übung jeweils nur wenige Sekunden, dafür häufiger am Tag durchführen. Wenn Sie beim Rückneigen zu starke Schmerzen verspüren, dann können Sie anfangs die Situation erleichtern, indem Sie sich mit dem Kreuzbein irgendwo

anlehnen, z.B. am Lavabo. Sie üben dann mit halber Kraft. Achten Sie dabei, dass Sie sich nicht dehnen, statt die Muskelketten zu aktivieren. Dehnen (Stretching) ist keine Muskeltechnik und verschlimmern die Probleme.

Für die Schmerzfürfreiheit ist ein Rückneigewinkel von mindestens 45 Grad notwendig. Insgesamt sollten Sie ebenso weit rückwärtsneigen können, wie Sie nach vorne mit gerader Wirbelsäule bücken können.

Erste Erfolge, und Schmerzlinderung sind nach 4-6 Tagen zu erwarten. Wenn diese Übung wegen allzu großer Schmerzen nicht durchgeführt werden kann, dann muss die verantwortliche Muskelgruppe vorwegtherapiert werden, damit die eigene Übungsfähigkeit zustande kommt.

Diese Rückneigebewegung wird in der klassischen Physiotherapie/Orthopädie üblicherweise verboten.

Damit bleibt man dann jedoch Dauerpatient. Wer weniger als 45 Grad rückneigen kann, muss mit Kreuzschmerzen rechnen. 70 Grad Rückneigung wären

erstrebenswertes Ziel und der natürlich gegebene Bewegungsspielraum.

Vorneige-Übung Beschwerden im Bereich der Zehen, Fuß, Wade, Knie, Gesäss, Leiste, Wirbelsäule.

Mit dieser Übung soll insbesondere die hintere Muskelkette aktiviert und beweglich trainiert werden. Es wird ein Ziehen im hinteren Oberschenkel und Gesäss spürbar. Die Hände stützen nicht, sondern schweben frei in der Luft.



Durch eine Unterlage z.B. Stein oder Treppenstufe die Füße in die abgebildete Position bringen. Die Zehen werden während der gesamten Übung eingekrallt. Nun beugt man sich gestreckt nach vorne, soweit es möglich ist. Die Hände locker

hängen lassen.

Man verspürt nun ein Ziehen in der hinteren Wadenmuskulatur bis ins Gesäss und hält diese Anspannung für ca. 30 Sekunden aufrecht. Die Bandscheiben enthalten viel Wasser und damit eine gute Elastizität, wenn sie gesund sind. Ohne die richtige Bewegung und ohne genügend Wasser verlieren die Bandscheiben ihre Pufferfunktion und lösen Rückenschmerzen aus.

Nordic Walking Technik in 10 Lektionen

Der Ablauf der Bewegungen von Armen, Beinen und Körper sind ähnlich wie beim Skilanglauf. Der richtige Einsatz der Arme und Beine entspannt den ganzen Körper. Die rechte Schulterhaltung locker den Rücken.

Die Technik ist in 10 Lektionen leicht zu erlernen und die positiven Auswirkungen sind schnell spürbar.

1. Schlaufe nach hinten drücken Arme locker hängen lassen, langsam laufen und die Stöcke hinten nachziehen. Beim

zügigen Laufen schwingen die Arme automatisch diagonal zu den Beinen mit. Wenn der Stock aufsetzt, die Schlaufen nach hinten drücken.

2. Melken Wenn der Arm beim Armeschwingen nach vorne kommt, den Griff anfassen und den Griff mit der Schlaufe nach hinten drücken. Den Arm soweit wie möglich hinter dem Körper ausstrecken und dabei die Finger ausstrecken.

3. Füsse rollen Beim Laufen die Zehen nach oben ziehen, so dass die Ferse als erstes auf dem Boden aufkommt, dann kräftig die Fusssohle abrollen und mit allen Zehen abstossen.

4. Auf der äusseren Fusssole Druck geben Wie ein Seiltänzer auf einem Seil abrollend laufen, dabei endstehend auf der äusseren Fusssole mehr Druck geben. Dadurch wird das Knie gerade und nützt sich weniger schnell ab.

5. Doppelstockeinsatz Beim Laufen Stöcke nachziehen, 20 cm vor dem Körper nehmen, abstossen bis die Hände mit den Stöcken eine Linie bilden.

Während 4 Schritten einen Stockeinsatz machen. Dann mit 3 und 2 Schritten einen Stockeinsatz, und dann übergehen in den diagonalen Stockeinsatz.

6. Hüftschwung Während dem Laufen die hintere Hüfte nach vorne schwingen.

7. Skiliftzug Während dem Laufen einen Arm vor sich ausstrecken, den Stock hängen lassen, und mit einem Stock kräftig abstossen. Den Stockgriff anfassen, nach innen drehen, Griffende zum Bauchnabel führen und den Stockspitz schräg in die Luft halten. Sich wie beim Skiliftfahren nach vorne ziehen lassen. Die gestreckte Vorlage im Einsatz mit beiden Stöcken beibehalten.

8. Trottnetabstoss Während dem Abrollen das Bein nach hinten ziehen wie beim Trittbrettfahrer.

9. Bergauf- und Bergabwärts laufen Beim Bergaufwärts laufen Hüfte nach vorne drücken, Oberkörper gestreckt halten und geradeaus schauen, die Stöcke vor dem Körper einsetzen.

Beim Bergabwärts laufen Hüfte nach vorne drücken, den Oberkörper nach hinten neigen,

die Stöcke hinter dem Körper einsetzen, und nur bis zum Mittelfuss abrollen.

10. Lektion Atmung Während dem Laufen soviel wie möglich tief durch die Nase einatmen und durch den Mund ausatmen.

Im leichten Gelände mindestens 3 Schritte lang durch die Nase einatmen und 4 Schritte durch den Mund ausatmen. Im steilen Gelände mindestens 2 Schritte lang durch die Nase einatmen und 3 Schritte durch den Mund ausatmen.

Probieren Sie Nordic Walking aus und erfahren Sie, wie Sie auf sanfte und einfache Art zu mehr Fitness, Gesundheit und Wohlbefinden kommen.

Privatunterricht à 60 Min
1 Person CHF 80
2 Personen 50 pro Person
ab 3 Personen 30 pro Person

Bernhard Dura
Julierweg 5, CH-7000 Chur
Tel. 0041 (0) 81 284 16 60
info@fitundheil.ch
www.fitundheil.ch