

Trendsport

An die Stöcke, fertig, los!

Nordic Walking boomt im Burgenland. Das Gehen mit den Stöcken bringt den ganzen Körper in Schwung und ist gelenkschonender als Joggen. Vorausgesetzt, man beherrscht die richtige Technik.

Von Natascha Marakovits



Schuhe anziehen, Stöcke schnappen und ab geht's in die Natur. Vor allem das südburgenländische Bad Tatzmannsdorf punktet bei Anhängern des Trendsports mit einer eigenen Nordic-Walking-Arena. Insgesamt sieben Gemeinden haben sich nach dem Motto „Bewegung macht glücklich und fördert die Gesundheit“ zusammengeschlossen und bieten auf 280 Kilometern Strecken mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. Dazu kommen noch Spezialbahnen, die jedes Walkerherz höher schlagen lassen und einzigartig in Österreich sind. So gibt es zum Beispiel den „Nordic Walking Ökotrail“, einen Heilwasserlehrpfad, der auf einer Länge von fünf Kilometern verschiedene Quellen miteinander verbindet. An neun Erlebnisstationen werden die Sehenswürdigkeiten beschrieben und Nordic-Walking-Übungen vorgeschlagen.

Gut gerüstet an den Start

Ein großer Vorteil von Nordic Walking ist, dass anders als bei anderen Sportarten keine aufwändige Ausrüstung erforderlich ist und es überall ausgeführt werden kann. Klingt simpel, dennoch sollte man einige Dinge beachten, bevor es mit dem Training losgeht.

Für ältere Sporteinsteiger ist es ratsam, ihre Fitness überprüfen zu lassen. In der Nordic-Walking-Arena Bad Tatzmannsdorf gibt es dafür einen eigenen Parcours. [Weiterlesen](#) ➔



CAFÉ-RESTAURANT
Familie Rehling

Rehling KG • Joseph Haydn-Platz 6 • 7431 Bad Tatzmannsdorf
Tel. 03353/8428 • Fax DW -34
www.hotel-kastell.at • hotel-kastell@aon.at



„Lass die Seele baumeln“
bei Familie Rehling

3 Nächtigungen mit Halbpension
3 Tageseintritte in die AVITA-Therme
Preis/Person: € 196,-

Das behagliche ***Hotel zum Kastell liegt im Zentrum von Bad Tatzmannsdorf – direkt am Kurpark. Nur wenige Minuten verbinden das Hotel mit dem Kurmittelhaus sowie der AVITA-Therme. Die gemütlichen Zimmer bieten Ihnen alle Annehmlichkeiten und teilweise Loggia mit Blick über den Kurpark. Alle Zimmer sind bequem mit dem Lift erreichbar. Wie gesund genießen sein kann, zeigt Ihnen die ausgezeichnete Hotelküche, die auch auf individuelle Wünsche jederzeit mit kulinarischem Geschick zu reagieren weiß.

Grundtechnik

Raumgreifende Armbewegung
(langer Arm)

Rotation der Schulterachse
gegen die Hüftachse

Aufrechte
Körperposition

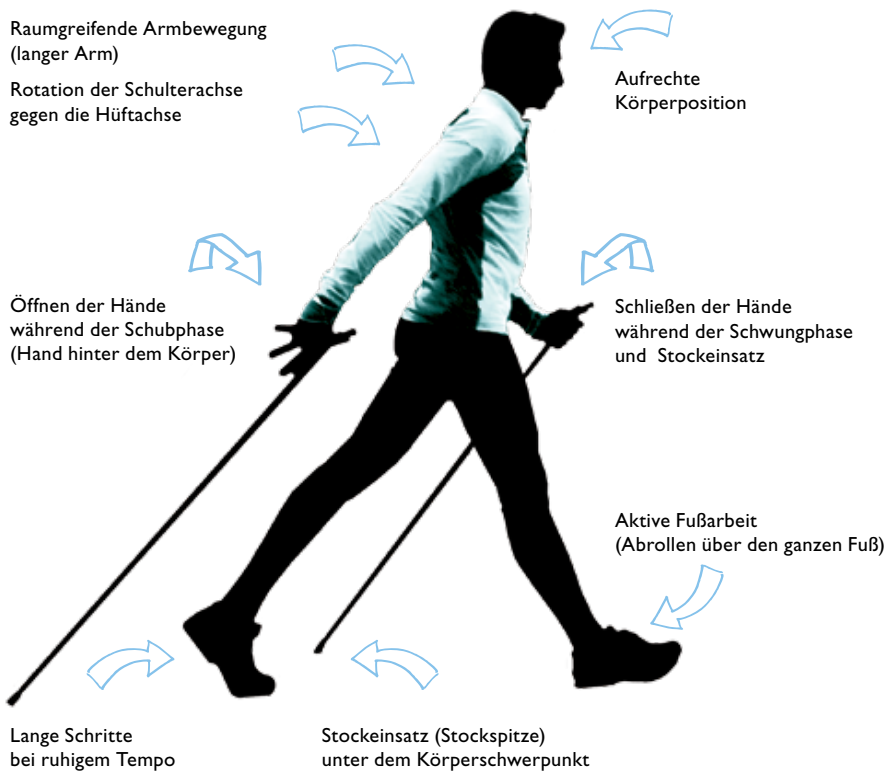
Öffnen der Hände
während der Schubphase
(Hand hinter dem Körper)

Schließen der Hände
während der Schwungphase
und Stockeinsatz

Aktive Fußarbeit
(Abrollen über den ganzen Fuß)

Lange Schritte
bei ruhigem Tempo

Stockeinsatz (Stockspitze)
unter dem Körperschwerpunkt



Auf der zwei Kilometer langen Walking-Teststrecke kann man seinen Fitnessindex bestimmen lassen. Anhand der Gehzeit und der dabei ermittelten Herzfrequenz werden mittels Computerauswertung ein individuelles Fitnessprofil und ein Trainingsplan erstellt.

Ausrüstung

Damit das Training auch wirklich gelenkschonend ist, ist das richtige Schuhwerk wichtig. Um zu testen, ob einem die Sportart überhaupt liegt, reichen fürs Erste normale Jogging- oder Walkingschuhe. Findet man Gefallen daran, ist es ratsam, sich eigene Nordic-Walking-Schuhe zu kaufen, die sich von Laufschuhen deutlich unterscheiden und dadurch den Fuß während des Trainings optimal unterstützen.

Die wichtigsten Utensilien für Nordic Walker sind die Stöcke. Diese sollten leicht und elastisch sein. Normale Wanderstücke sind daher nicht geeignet. Denn je steifer der Stock, umso mehr Schwingungen gehen ins Handgelenk über, wodurch der ganze Körper belastet wird. Neben der Elastizität ist besonders auf die Stocklänge zu achten. Die optimale Stocklänge wird anhand der Formel Körpergröße mal 0,66 berechnet.

Sind die passenden Schuhe und die richtigen Stöcke gefunden, steht einem Training nichts mehr im Weg.

Auf die Technik kommt es an

Das Gehen mit den Stöcken erweist sich auf den ersten Blick als sehr einfach. Es steckt jedoch mehr dahinter. Denn zwischen Spazieren mit Stöcken und dem dynamischen Nordic Walking ist ein gewaltiger Unterschied. Die Stöcke werden wechselseitig nach vorne geführt. Ist das rechte Bein vorne, geht der linke Arm mit. Wichtig ist, dass der Stock dabei nicht wie beim Wandern vor dem Körper aufgesetzt wird, sondern schräg nach hinten. Merkmal von Nordic-Walking-Stöcken sind die Handgelenksschlaufen. Dadurch wird das Öffnen der Hände während des Gehens ermöglicht. Nur beim Aufsetzen des Stocks erfolgt ein kurzes Zugreifen. Die Arme werden abwechselnd weit nach hinten geschwungen, bis Hand und Stock eine Linie bilden. So wird das Gehen dynamischer und der Trainingseffekt für den Oberkörper gesteigert.

Bringt den Körper in Schwung

Studien haben gezeigt, dass sich Nordic Walking auf den ganzen Körper positiv auswirkt. Das Gehen mit Stöcken ist um 40 bis 50 Prozent effektiver als Walking ohne Stöcke. Es trainiert das Herz-Kreislaufsystem und kräftigt die Oberkörpermuskulatur. Durch den Einsatz der Stöcke können Nacken- und Schulterverspannungen gelöst werden. Außerdem schont es die Gelenke. Und zu guter Letzt ist Bewegung in der Natur auch gut für die Seele.



INFORMATIONEN
Nordic Walking Arena
Bad Tatzmannsdorf
www.laufarena.at