



Nordic Walking mit einem Kursbesuch beginnen

Fit mit ZWEI STÖCKEN



Gunter Hölig ist Diplom-Sportlehrer (Univ.) und Nordic Walking-Instruktor DSV.

Bewegung ist Leben – nicht nur im Alter „Wer sich bewegt, lebt gesünder“ erklärte kürzlich Thomas Wessinghage, ehemaliger Weltklasseläufer und jetziger ärztliche Leiter verschiedener Reha-Kliniken. Deshalb stellt das ZweiLändermagazin verschiedene Arten der Bewegung für Jung und Alt vor. Heute: Nordic Walking. Wir haben

mit Diplom-Sportlehrer Gunter Hölig gesprochen.

Herr Hölig, ist Nordic Walking tatsächlich gesund?

Hölig: Jede natürliche Bewegung ist grundsätzlich gesünder als der Bewegungsmangel, den wir uns über die Bequemlichkeiten der Zivilisation angeeignet haben. Gehen und Laufen sind grundlegende Bewegungsformen des Menschen. Und durch den betonten Einsatz der Stöcke beim Nordic Walking können die positiven Wirkungen dieser natürlichen Bewegung verstärkt werden. Da beim Nordic Walking die Intensität über Geschwindigkeit, Schrittlänge, Stockeinsatz, Gehtechnik und Geländeprofil sehr gute Steuerungsmöglichkeiten bietet, ist eine Anpassung auf die unterschiedlichsten gesundheitlichen Zielstellungen möglich.

Worauf muss man achten, wenn man das Ziel hat abzunehmen?

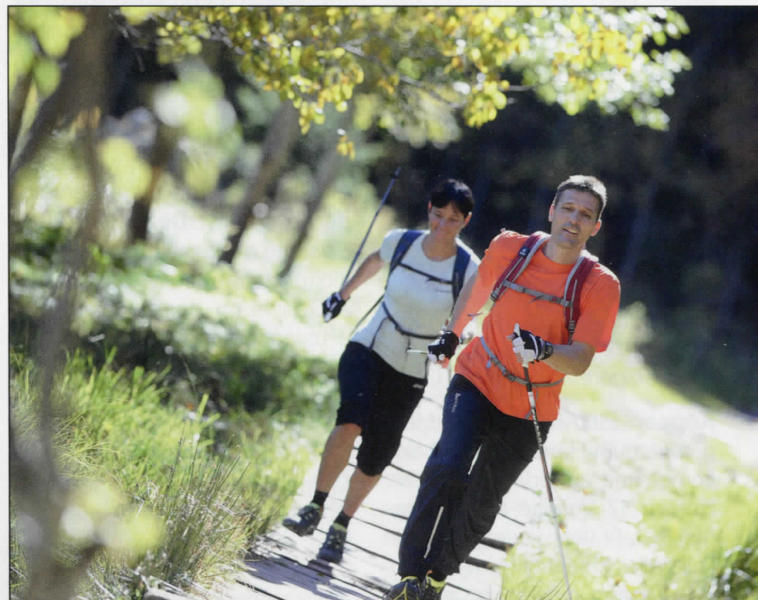
Hölig: Eine Studie der Sporthochschule Köln zeigte, dass über die Hälfte der Freizeitläufer für ein gesundheitsorientiertes Ausdauertraining zu schnell laufen.

Da sich der Körper erst wieder auf einen verstärkten Fettstoffwechsel einstellen muss, gewissermaßen „lernen“ soll, seine Energie aus den Fettreserven statt aus den Kohlenhydratspeichern bereitzustellen, benöti-

damit verbundenen größeren Bremskräften beim Aufsetzen des Fußes. Dennoch überwiegt der gesundheitliche Nutzen deutlich, da bei gesunden Gelenken und kontrollierter Bewegung die Gelenke physiologisch (achsengerecht) belastet werden. Durch Variationen der Technik kann man aber auch Gelenkentlastungen erzielen.

Was ist die richtige Technik?

Hölig: Die einzig richtige Technik gibt es nicht. Beim Thema Gelenkentlastung wird deutlich,



Nordic Walking - der gute Laune-Sport für Jedermann.

gen Wiedereinsteiger oder Anfänger anfangs etwas Geduld. Das Motto lautet „Langsam, aber lange“ So verliert man die überflüssigen Pfunde zwar auch langsam, aber dauerhaft. Und zum Thema Gewichtsmanagement gehört neben der angepassten Bewegung natürlich auch ein bewusstes Verhalten beim Essen und Trinken.

Oft liest man, dass Nordic Walking die Gelenke entlastet – ist das richtig?

Hölig: Es kommt beim Nordic Walking zu einer verstärkten Belastung der Hüft- und Kniegelenke wie biomechanische Untersuchungen zeigen. Das resultiert aus der höheren Gehgeschwindigkeit und den

dass sich die Technik der Zielstellung unterordnen muss – und Nordic Walking bietet dazu zahlreiche Möglichkeiten.

Worauf sollte man achten, wenn man mit Nordic Walking beginnen möchte?

Hölig: Um die individuellen Ziele mit Nordic Walking erreichen zu können, sollte man anfangs unbedingt einen Kurs unter der Anleitung eines zertifizierten Kursleiters durchführen. In der Gruppe macht es auch mehr Spaß. Nach dem Erlernen der korrekten Technik ist es dann immer noch möglich, allein in der Natur unterwegs zu sein.

Lesen Sie in unserer nächsten Ausgabe: Aquacycling.




AQUACYCLING

AQUACYCLING IST

- Radfahren unter Wasser
- Bewegung nach Musik
- Spass in der Gruppe
- dosiertes Training
- Entlastung der Gelenke
- wissenschaftlich untersucht



AQUACYCLING VERBESSERT

- Ausdauerfähigkeit und Koordination
- Blutdruckregulation
- Gelenkbeweglichkeit
- ein nachhaltiges Gewichtsmanagement
- Leistungsfähigkeit des Immunsystem
- Stressabbau
- Muskelkraft und Stoffwechsel

AQUACYCLING FÜR

- Untrainierte und Trainierte
- Junge und Ältere
- Menschen mit Spaß an der Bewegung im Wasser



UND FÜR SIE ?

Information und Anmeldung immer möglich unter:

www.aquacycling-online.de

mail: nereus@email.de mobil: 0175 2047335