



Gesundheitlicher Nutzen des Nordic Walking

Im Zeitalter der fortschreitenden Technisierung, das verbunden ist mit zunehmender Bewegungsarmut, bringt ein regelmäßiges Nordic Walking Training als klassischer Ausdauersport eine breite Palette gesundheitlicher Effekte mit sich. Gegenüber dem Laufen und Walken hat das Nordic Walking einen entscheidenden Vorteil: den aktiven Oberkörper- und Armeinsatz. Damit einher geht bei gleicher Bewegungsgeschwindigkeit ein bis zu 20 % höherer Energieverbrauch bei gleichzeitig geringerem subjektivem Belastungsempfinden. Zudem bringt der aktive Stockeinsatz noch ein weiteres Benefit mit sich, er entlastet die Gelenke, vor allem die der unteren Extremitäten (Sprung-, Knie-, Hüftgelenk) um ca. 30 % natürlich unter der Maßgabe einer korrekten Nordic Walking Technik.

Als ideales Ganzkörpertraining sind etwa 90% der Skelettmuskulatur involviert, insbesondere solche Muskelgruppen, die im täglichen Leben häufig vernachlässigt werden und daher zur Abschwächung neigen. Somit werden muskuläre Dysbalancen vermindert bzw. vermieden. Durch die kräftigende Wirkung des Nordic Walking Trainings auf die Muskulatur werden Gelenke und Bänder entlastet und damit deren „Verschleiß“ reduziert. Die Mineralisation des Knochens, also die Einlagerung von Mineralstoffen in die Knochensubstanz, wird durch das regelmäßige Nordic Walking angeregt bzw. der Demineralisation (Auslagerung von Mineralstoffen aus dem Knochen) im fortschreitenden Alter Einhalt geboten. Damit verbessert sich die Stabilität des Stützapparates und das Osteoporose-Risiko wird minimiert.

Neben der Stärkung von vernachlässigten Muskelgruppen kann Nordic Walking auch dazu beitragen, Verspannungen, insbesondere im Schulter- und Nackenbereich zu lösen.

Die zyklische An- und Entspannung im Oberarm- und Schulterbereich wirkt quasi wie eine kleine wohltuende „Massage“, verbessert die Durchblutung in dieser Region und lockert die angespannte Muskulatur.

Als Ausdauersport im meist moderaten Intensitätsbereich hat das Nordic Walking eine stärkende Wirkung auf das Herz-Kreislaufsystem, es ökonomisiert den Herzschlag (Ruheherzfrequenz sinkt) und den Stoffwechsel. Die Sauerstoffversorgung der Gewebe und Muskeln wird nicht nur während des Trainings verbessert, sondern auch in Ruhe. Die Gefäße werden elastischer und bei regelmäßigem Gebrauch der Stöcke kann auch der Blutdruck langfristig günstig beeinflusst werden (Senkung erhöhter Blutdruckwerte, Erhöhung des Blutdrucks bei zu niedrigen Werten).

Ein weiterer Effekt eines Nordic Walking Trainings ist die Verminderung von erhöhten Blutfett- und Cholesterinwerten. Alles zusammengenommen reduziert diese Sportart

das Risiko einer Herz-Kreislaufkrankung, der Todesursache Nummer eins in Europa.

Nordic Walking kann auch einen Beitrag zur Reduktion von Übergewicht leisten. Durch die mäßig intensive Belastung handelt es sich dabei um ein ideales Fettstoffwechsel-Training. Überflüssige Pfunde können damit abgebaut werden ohne sich zu überfordern und damit die Lust am Sport zu verlieren. Aufgrund der Bildung neuer Muskulatur wird auch in Ruhe mehr Energie verbraucht und damit das Anhäufen von Fett vermindert.

Eine zusätzliche Wirkung von allgemeinem Ausdauertraining - und damit auch Nordic Walking - ist die Stärkung des Immunsystems. Der Körper wird weniger infekтанfällig und die Vitalität wird gestärkt.

Durch die Bewegung in der Natur, meist in Gesellschaft, ist Nordic Walking ideal dazu geeignet, Stress abzubauen und den Alltag hinter sich zu lassen. Außerdem schüttet der Körper während der Belastung Glückshormone (sog. Endorphine) aus, die das „Hochgefühl“ noch verstärken.