

A photograph showing the midsections and hands of two people holding trekking poles. The person on the left is wearing a red t-shirt and light-colored pants, holding a black pole with a black strap. The person on the right is wearing a light blue t-shirt and light-colored pants, holding a black pole with a black strap. The background is blurred.

küsten
sport

WIE SIE BEIM NORDIC WALKING ALLES RICHTIG MACHEN

DIE 10 BESTEN TIPPS

Nordic Walking ist ein Sport, der für jeden Menschen geeignet ist, egal ob jung oder alt, Anfänger oder erfahrener Läufer/Walker.

Allerdings gibt es einige Dinge, die Sie beachten sollten, wenn Sie Ihr Nordic Walking verbessern möchten.

Im Folgenden finden Sie dafür die 10 besten Tipps!

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Erfolg.

Viele Grüße

Alexander Brink



Tipp 1: Der richtige Schuh

Die Auswahl der richtigen Schuhe für das Nordic Walking ist leider nicht ganz so einfach, sodass Sie nicht einfach in den Laden gehen und sich Schuhe besorgen können, die einfach passen.

Sie müssen sich bereits im Vorfeld Gedanken darüber machen, wofür Sie die Schuhe benutzen wollen. Wenn Sie schon eine ungefähre Vorstellung davon haben, wie Sie Ihr Nordic Walking Training gestalten möchten, hilft das sehr dabei, passende Schuhe zu finden.

Die grundsätzlichen Unterscheidungskriterien bei Schuhen sind zum einen die Dämmung und zum anderen das Obermaterial. Die Dämmung ist wichtig, um den richtigen Schuh für den richtigen Untergrund zu finden.

Wenn Sie hauptsächlich auf hartem Unterboden, also Straßen oder Kieswegen walken möchten, empfiehlt sich eine weichere Dämmung, welche Ihre Schritte gut abfedert.

Da Sie auf hartem Unterboden generell keine Sorge um Fragen wie die Haftung machen müssen, können Sie eine Dämmung mit ausgeprägtem Profil ruhig außer Acht lassen.

Möchten Sie dagegen eher auf weicherem, unebenen Grund walken wie zum Beispiel auf Waldboden oder auf Grünflächen, dann ist eine härtere Dämmung (oft auch als „dynamische Dämmung“ bezeichnet) empfehlenswert.

Die härtere Dämmung stabilisiert Ihre Füße auf dem weicherem Untergrund, sodass Sie nicht jede kleine Unebenheit direkt spüren und immer gleichmäßig die Füße aufsetzen können.

Außerdem sind Schuhe mit einer dynamischen Dämmung in der Regel auch mit tieferem Profil ausgestattet. Das erlaubt es Ihnen, sowohl auf trockenem als auch auf feuchtem Boden gut aufzutreten, ohne dass Sie befürchten müssen wegzurutschen.

Haben Sie die richtige Dämmung gefunden, sollten Sie sich noch für das geeignete Obermaterial entscheiden. Am einfachsten ist hierbei die Wahl eines Allwetter-Schuhs, da dieser im Sommer atmungsaktiv, im Herbst und Winter aber schützend vor Nässe und Kälte ist. Alternativ können Sie auch ein paar leichtere Schuhe für den Sommer und robustere Schuhe für den Winter kaufen, wenn Sie keine Allwetter-Schuhe benutzen wollen.

Tipp 2: Die richtigen Stöcke zum Walken

Wenn man in ein Sportgeschäft geht, findet man im Bereich Nordic Walking zunächst feste Stöcke und gleich daneben die bekannten Teleskop-Stöcke, welche sich auf verschiedene Höhen einstellen lassen.

Auch wenn letztere zunächst wie die optimale Wahl wirken, sollten Sie – gerade als Anfänger beim Nordic Walking – von den Teleskop-Stöcken die Finger lassen. Denn die Stöcke haben das Problem, dass sie schwerer als normale Walking-Stöcke sind, wodurch Sie Ihre Arme beim Training stärker beanspruchen müssen. Das kann beim späteren Training zwar von Vorteil sind, für den Anfang ist es allerdings hinderlich und Sie würden sich zu schnell verausgaben.

Ein anderes Problem der Teleskop-Stöcke besteht darin, dass Sie nicht so stabil wie die Stöcke sind, die nur aus einem Teil bestehen. Teleskop-Stöcke setzen sich normalerweise aus drei Gliedern zusammen, welche sich auseinanderziehen und zusammenschieben lassen. Wenn Sie beim Laufen versehentlich zu viel Gewicht auf die Stöcke ausüben, kann es dazu führen, dass sich ihre Höhe verkürzt oder dass sie sich durch die Belastung verformen und eventuell abknicken oder auch abbrechen.

Wählen Sie deshalb lieber feste Stöcke in einer Größe aus. Um die richtige Größe für sich zu ermitteln, können Sie diese Faustregel anwenden: Körpergröße x 0,66 = die empfohlene Stocklänge.

Das bedeutet, dass Sie, wenn Ihre Körpergröße beispielsweise 1,67m betragen würde, einen Stock mit der Länge 110cm benötigen würden. Da Nordic Walking Stöcke allerdings in Fünfer-Abständen gefertigt werden, es also zum Beispiel Stöcke nur in 110cm, 115cm und 120cm gibt, kann es auch passieren, dass Sie aufgrund Ihrer Körpergröße bei einer empfohlenen Stocklänge ankommen, welche genau zwischen zwei Größen liegt wie z.B. 113,4cm. In diesem Fall sollten Sie als Anfänger zur nächst kleineren Stocklänge – hier also 110cm – greifen. Wenn Sie schon ein wenig Erfahrung haben, können Sie auch aufrunden und die nächst größere Stocklänge wählen.

Tipp 3: Eine Strecke finden

Nicht nur bei der Auswahl des Equipments empfiehlt es sich, ein paar Gedanken vorab zur möglichen Strecke zum Walken zu machen.

Gehen Sie am Besten vor den Einkäufen auf die Suche nach einer Walking-Strecke. Es ist nicht wichtig, ob sich Ihre Trainingsstrecke direkt bei Ihnen um die Ecke befindet oder Sie vorher ein paar Kilometer hinfahren müssen.

Im Vorfeld sollten Sie sich auch überlegen, wie weit die Nordic Walking Strecke für Sie sein sollte, beziehungsweise welche Länge Sie mit Ihrer Kondition bewerkstelligen können, ohne danach völlig ausgelaugt zu sein.

Achten Sie darauf, dass Sie eine Strecke wählen, welche Sie auch gut ablaufen können, ohne dass Sie zu vielen Hindernissen ausweichen müssen und ohne dass Sie sich alle fünf Minuten fragen müssen, wo es nochmal lang ging.

Gehen Sie eine potenzielle Strecke vor dem eigentlichen Beginn des Trainings einfach einmal gemütlich ab und schauen Sie, ob die Strecke von der Länge und den anderen Begebenheiten dem entspricht, was Sie sich für Ihr Nordic Walking wünschen.

Wenn Sie feststellen, dass eine Strecke für Sie ungeeignet ist, weil Sie zum Beispiel ständig von Nachbarn aufgehalten werden oder weil die Strecke zu undurchsichtig (oder auch zu eintönig) ist, dann können Sie einfach eine andere Strecke suchen.

Es spricht auch nichts dagegen, dass Sie sich mehrere Strecken zurecht legen, um etwas Abwechslung in Ihr Training zu bringen. Wenn Sie aber auf mehreren Strecken trainieren möchten, dann empfiehlt es sich, sich solche Strecken zu wählen, die ähnliche Voraussetzungen haben. Sie sollten also nicht neben einer Kilometer langen Strecke eine viel zu kurze Strecke wählen, sondern schon darauf achten, dass Sie ungefähr immer die gleiche Distanz beim Walken erreichen können.

Auch bei der Wahl des Untergrundes sollten Sie gerade in der Anfangszeit lieber bei einer Sorte bleiben, um mehr Routine in Ihr Lauftraining bringen zu können. .

Tipp 4: Die geeignete Tageszeit

Jeder Mensch hat seinen eigenen Rhythmus, mit dem er durch den Tag kommt. Manche Menschen sind morgens schon voller Energie und können es gar nicht erwarten, in den neuen Tag zu starten. Dafür sind sie dann abends völlig ausgepowert und wollen nach der Arbeit nur noch ins Bett.

Andere könnten dagegen am Morgen ruhig noch zwei, drei Stündchen länger schlafen, dafür sind sie dann aber abends eher dazu bereit, noch ein wenig Sport zu machen, um überschüssige Energie abzubauen.

Aus diesem Grund kann man nicht pauschal sagen „Nordic Walking ist morgens am besten“ oder „Trainieren Sie unbedingt am Abend!“. Sie selbst müssen sich überlegen, wann Sie eine Trainingseinheit am Besten in Ihren Tagesablauf einflechten können.

Wenn Sie ein typischer Morgen-Mensch sind und auch genügend Zeit vor Ihrem Alltag haben, dann spricht nichts dagegen, dass Sie sich morgens schon die Stöcke greifen und sich ein wenig auspowern. Genauso können Sie aber auch am späten Nachmittag oder am Abend trainieren, falls Sie dann am ehesten die Energie und die Motivation dafür aufbringen können, ein wenig zu walken.

Sie sollten nur generell zwei Dinge vermeiden: trainieren Sie nicht direkt vor dem Schlafen-Gehen. Ihr Körper braucht nach dem Training ein wenig, um wieder auf „Normal-Betrieb“ umzuschalten und wenn Sie nach dem Walking direkt ins Bett gehen, kann sich das negativ auf Ihren Schlafrhythmus auswirken. Lassen Sie deshalb mindestens eine Stunde zwischen dem Training und dem Einschlafen.

Außerdem empfiehlt es sich auch nicht, direkt nach dem Essen zu walken, weil ein Großteil Ihrer Energie dann für die Verdauung der Nahrung beansprucht wird und Ihnen nicht zum Trainieren zur Verfügung steht. Darüber hinaus können sich schnell Übelkeitsgefühle einstellen, wenn Sie mit vollem Bauch lossporteln. Gönnen Sie sich einfach nach dem Essen eine kleine Pause, bevor Sie walken und alles wird Gut.

Tipp 5: Der richtige Rhythmus

Obwohl man häufig hört, dass Nordic Walking ganz einfach sein soll, werden Sie sicherlich bei Ihrem Training ordentlich ins Schwitzen kommen. Damit Sie es beim Trainieren aber nicht übertreiben und dann am nächsten Tag mit Muskelkater am ganzen Körper im Bett liegen, sollte Sie beim Laufen Ihren eigenen Rhythmus finden.

Das geht relativ einfach, wenn Sie sich eine Pulsuhr zulegen und mit ihrer Hilfe trainieren. Mit dem Gerät können Sie sowohl Ihren Ausgangspuls als auch den idealen Belastungspuls für sich ermitteln, bei dem Sie am meisten Kalorien verbrauchen, ohne den Körper zu stark zu strapazieren.

Darüber hinaus bieten viele Pulsuhren auch zusätzliche Optionen wie die Erfassung der aktuellen Geschwindigkeit oder der bisher zurückgelegten Strecke, wodurch sich Ihr Training noch besser optimieren lässt.

Wenn Sie allerdings kein Gerät zum Messen Ihres Pulses verwenden wollen, können Sie auch „manuell“ Ihren Rhythmus festlegen, indem Sie einfach eine kurze Strecke in verschiedenen Geschwindigkeiten walken. Sie haben ein gutes Tempo erreicht, wenn Sie sich zum einen körperlich gefordert fühlen, es aber so erträglich ist, dass Sie damit mehrere Kilometer zurücklegen können.

Achten Sie auf Ihre Atmung! Wenn Sie so walken, dass Ihre Atmung beschleunigt wird und Sie etwas flacher atmen, Sie aber noch genug Volumen hätten, um sich mit jemandem zu unterhalten, dann haben Sie das richtige Tempo für sich erreicht.

Natürlich können Sie Ihre Geschwindigkeit beim Walking auch variieren und zum Beispiel in Intervallen walken (also zum Beispiel 100m langsam walken, dann 100m schnell und so weiter), aber versuchen Sie gerade in der Anfangszeit eher, eine konstante Geschwindigkeit aufzubauen, das ist zunächst wichtiger, damit Sie eine gewisse Routine bei Ihrem Nordic Walking aufbauen können. Variationen sind dann eher für das fortgeschrittene Training gedacht, wenn Sie bereits eine gewisse Grundkondition aufgebaut haben und Sie ein zusätzliche Beanspruchung nicht völlig aus dem Trainingsablauf reißt.

Tipp 6: Der Partner an der Seite

Oftmals hört man, dass Nordic Walking zu zweit oder in einer kleinen Gruppe mehr Spaß macht als alleine zu trainieren. Diese Aussage ist zwar prinzipiell richtig, birgt allerdings auch ein Problem. Denn jeder Partner, egal ob eine gute Freundin, ein Nachbar oder auch „nur“ der eigene Hund, kann sowohl Stütze als auch Fluch sein.

Richtig ist, dass man mit einem Partner die Strecke beim Walking etwas unterhaltsamer gestalten kann. Man kann sich prima unterhalten und vergisst dadurch im besten Fall, wie weit man schon gegangen ist. Außerdem kann ein Partner die nötige Motivation liefern, wenn man mal nicht weiter will oder kann.

Allerdings kann ein Partner Sie auch in Ihrem Training negativ beeinflussen, wenn er oder sie zum Beispiel ein ganz anderes Tempo als Sie selbst hat. Wenn Ihr Partner viel schneller beim Walking ist und Sie versuchen, mit ihm Schritt zu halten, dann kommen Sie aus Ihrem eigenen Rhythmus raus und beanspruchen Ihren Körper im schlimmsten Fall zu stark. Andersrum, wenn Ihr Partner langsamer als Sie beim Nordic Walking ist, dann können Sie eventuell nicht auf Ihren Trainingspuls kommen und sind dadurch quasi unterfordert.

Bei einem Hund an der Leine ist es das gleiche Problem, da nur wenige Hunde immer brav bei Fuß mitlaufen. Ein Hund will die Welt um sich herum erkunden, bleibt hier mal stehen und sprintet kurz darauf irgendwo hin. Wenn Sie dann immer mitziehen müssen, kommen Sie völlig aus dem Tritt und können keine Gleichmäßigkeit in Ihr Training bringen.

Am Anfang ist es das Beste (wenn auch nicht unbedingt das Unterhaltsamste), wenn Sie alleine walken. Wenn Sie einige Trainingsrunden absolviert haben, können Sie ausprobieren, ob Sie mit einem Partner zusammen walken können. Wenn es vom Tempo passt, ist das toll. Wenn nicht, dann sollten Sie sich einen anderen Partner suchen oder doch lieber alleine walken.

Tipp 7: Zubehör beim Nordic Walking

Vielleicht haben Sie schon mal gesehen, dass jemand mit einem großen Rucksack auf dem Rücken davon gewalkt ist.

Viele, die Nordic Walking betreiben und sich entsprechendes Equipment dafür besorgt haben, nehmen dieses auch komplett mit: Schuhe zum Wechseln, eine andere Trainingshose, vielleicht ein GPS und so weiter.

Ganz so viel Zubehör benötigen Sie aber gar nicht, es reicht bereits eine einfache Grundausrüstung. Wenn Sie neben Ihren normalen Sport-Klamotten noch ein Handy, etwas zu trinken und ein wenig Traubenzucker mitnehmen, dann sind Sie bereits für die wichtigsten Eventualitäten gut ausgerüstet. Das Handy dient nur für den Fall, dass Sie sich mal verlaufen oder einen Notfall haben. Der Traubenzucker ist für den Fall, dass Sie sich etwas kraftlos unterwegs fühlen.

Wenn Sie sich noch ein wenig zusätzlich ausstatten möchten, können Sie zum Beispiel einen MP3-Player mitnehmen (falls Ihr Handy nicht zum Abspielen von Musik geeignet ist) und sich vielleicht ein kleines Handtuch einpacken, damit Sie sich nach dem Training den Schweiß vom Gesicht wischen können oder für den Fall, dass es regnet.

Diese beschriebene Grundausrüstung findet bequem Platz in einem kleinen Brustbeutel, sodass Sie keinen großen Rucksack mitnehmen müssen. Natürlich können Sie auch mehr mit zum Nordic Walking nehmen, aber sie sollten immer daran denken, dass mehr Gepäck auch mehr Gewicht bedeutet, welches Sie beim Training mitschleppen müssen.

Ein Kompromiss zwischen Grundausrüstung und Voll-Equipment stellen kleine Sport-Rucksäcke dar, welche Sie für unterschiedliche Bedingungen packen können. Wenn Sie zum Beispiel nicht genau wissen, ob es trocken bleibt oder ob es regnen könnte, kann in so einem kleinen Rucksack auch noch eine Ersatzhose oder ein zweites T-Shirt Platz finden. Oder Sie packen sich Sonnenmilch und Anti-Insektenspray ein, wenn Sie im Sommer trainieren wollen. Prinzipiell kommt man aber mit der Grundausrüstung schon sehr weit, sodass alles weitere an Zubehör wirklich nur optional ist.

Tipp 8: Die geeignete Technik

Um die Technik des Nordic Walking zu beschreiben, stellt man sich vor, man sei eine Dampflok, die sich über Schienen bewegt. Während die Lok, also Ihr Oberkörper, gerade und aufrecht bleibt, bewegen sich nur die Arme und Beine und das im diagonalen Schritt.

Wenn Sie mit dem linken Fuß vorgehen, ziehen Sie mit dem rechten Arm den Stock nach vorne und stützen Sie darauf leicht ab. Beim rechten Fuß muss es dann der linke Arm sein. Dabei achten Sie darauf, dass Sie die Füße beim Aufsetzen immer schön abrollen, also zuerst den Fußballen aufsetzen und dann langsam den Sporn und zum Schluss die Zehen. Ebenso heben Sie den Fuß auch wieder an, vom Ballen über den Sporn verlassen die Zehen als letzte den Boden.

Wenn Sie mit den Armen die Stöcke aufsetzen, dann achten Sie darauf, dass Sie sich nicht zu stark auf den Stöcken abstützen oder diese zu hart auf den Untergrund rammen. Die Stöcke sollen als Hilfe dienen, aber nicht wie beim Hochsprung Ihr komplettes Gewicht abfedern müssen.

Halten Sie sich immer das Bild der Dampflok vor Augen, bei dem die Metallstreben an den Rädern in einer fließenden Bewegung immer auf und ab gehen. In dieser Bewegung sollten Sie auch immer Ihre Arme heben und senken. Beim Heben ziehen Sie den Stock nach vorne, setzen ihn ab und senken den Arm, wenn die Belastung auf das andere Bein und damit auch auf den anderen Stock verschoben wird. Wenn der Stock nach vorne geht, halten Sie ihn fest, damit er nicht abrutscht.

Wenn die Belastung vom Stock weicht und er nach hinten geht, können Sie den Griff lockern und die Hand etwas entspannen. Das mag zunächst vielleicht etwas kompliziert klingen, aber wenn Sie es ein paar Mal gemacht haben, dann werden Sie ganz automatisch so laufen.

Tipp 9: Wie oft trainieren

Generell sagt man, dass man sich jeden Tag mindestens 30 Minuten sportliche Ertüchtigung genehmigen soll. Das ist allerdings nur eine Pauschalisierung, die nicht unbedingt einzuhalten ist. Immerhin kann es vorkommen, dass Sie mal wenig oder gar keine Zeit zum Nordic Walking haben. Wenn Sie dann trotzdem versuchen, Ihr Training irgendwie in den sonstigen Tag zu quetschen, dann kann es dazu führen, dass Sie sich selbst nur unter Druck setzen und beim Training verkrampft und unmotiviert sind.

Außerdem gibt es manchmal Tage, an denen man schlicht keine Lust hat, raus zu gehen und ein wenig zu walken, sei es, weil das Wetter schlecht ist oder weil man einfach andere Dinge machen möchte. Auch in diesem Fall sollte man sich nicht unbedingt zum Sport zwingen müssen.

Wenn Sie sich einen Plan zum Trainieren erstellen möchten, dann achten Sie darauf, dass sich Ihr Walking mit nichts anderem wichtigen in die Quere kommt, also dass Sie genug Zeit und Ruhe für Ihr Training haben, dafür aber nicht wichtige Termine verschieben oder verkürzen müssen.

Pegeln Sie als Richtwert ungefähr drei Trainingseinheiten pro Woche an. Wenn Sie Zeit für mehr haben, dann können Sie natürlich auch vier oder fünf Einheiten einplanen, aber hören Sie bei der Planung auch ein bisschen auf Ihren Körper. Wenn Sie merken, dass Ihnen das Training vom Vortag noch in den Gliedern steckt und Sie noch mit einem Muskelkater zu kämpfen haben, wäre es nicht ratsam, sich zum Nordic Walking zu quälen. Dadurch würde sich der Muskelkater tatsächlich nur verschlimmern und es würde noch länger dauern, bis er ausheilt. In dem Fall sollten Sie sich lieber einen Tag Erholung gönnen und erst am Folgetag wieder walken. Fühlen Sie sich dagegen fit und motiviert, spricht nichts gegen ein Training mehr, denn jedes Walking tut Ihnen gut.

Tipp 10: Vor, während, danach

Klamotten anziehen, Stöcke greifen und los walken – das ist ein Fehler, den viele Anfänger machen.

Das Nordic Walking zählt zu den Ausdauersportarten und braucht deshalb auch seine Phasen. Um das Risiko von steifen Muskeln oder dem gefürchteten Muskelkater zu vermeiden, sollten Sie vor dem eigentlichen Training ein paar Dehnübungen für die Beine, die Arme und die Schultern machen, um diese ein wenig aufzuwärmen. Versuchen Sie, sich nicht zu überdehnen, sondern die Muskeln immer nur so weit zu beanspruchen, dass Sie ein leichtes Ziehen statt einem stechenden Schmerz verspüren. Andernfalls schädigen Sie sich – und das bereits vor dem eigentlichen Training.

Während des Walkings sollten Sie darauf achten, dass Sie immer gut hydriert sind. Legen Sie kleine Pausen ein und trinken Sie immer wieder etwas. Als Getränke empfehlen sich Wasser, Tee oder leicht gesüßte Fruchtsäfte. Von Limonaden, Selter oder anderen Getränken mit Kohlensäure sollten Sie dagegen absehen.

Der Abschluss Ihres Trainings sollte eine Cooldown-Phase sein, bei der Sie einige hundert Meter einfach gemütlich gehen, um Ihren Puls wieder zu verlangsamen und etwas zu entspannen. Während der Cooldown-Phase können Sie bereits mit den Stöcken Ihre Arme noch mal dehnen, bevor Sie nach dem Gehen auch die Beinmuskulatur noch einmal etwas ausschütteln und dehnen. So vermindern Sie das Risiko, dass es nach dem Training zu Zerrungen oder Muskelversteifungen kommt.

Denken Sie auch daran, nach dem Training nicht mehr zu lange in den durchgeschwitzten Sportklamotten zu verbringen, da Ihr Körper durch die Feuchtigkeit schnell auskühlt und Sie sich dadurch leicht erkälten können. Ziehen Sie sich so bald wie möglich um, hängen Sie Ihre Sportkleidung an die frische Luft und gönnen Sie sich eine kleine Belohnung nach dem Training. Auf diese Weise können Sie nach dem Training richtig abschalten und sich gleichzeitig auch für die nächste Runde Nordic Walking motivieren.

© Copyright nordic-walking-schuhe.com



küstensport GmbH
Kirchenstr. 26b
22848 Norderstedt

Bildnachweis:

64761496 – © Neiron Photo – fotolia.com
44935651 – © Peter-Atkins – fotolia.com
69178808 – © – Photographee.eu – fotolia.com