



ARCHIV/SUCHE
REGISTRIEREN/
ANMELDEN

Sa 09.07.2005

WWW.MERKUR-ONLINE.DE



ANZEIGENMÄRKTE:

Online-ID: 

immowelt.de

stellenanzeigen.de

autoanzeigen.de

bekanntschaffen

anzeigen

leserservice

Startseite >> Vermischtes >> Medizin&Wissenschaft

Nordic Walking-Welle sorgt für Entspannung

Deutsche Orthopäden nehmen ein Hobbysport-Phänomen unter die Lupe. Die Nordic Walking-Welle boomt. Auf Spazier- und Wanderwegen, in der Stadt und in freier Natur – in allen Bundesländern nehmen gesundheitsbewusste Menschen zwei Stöcke in die Hand und walken in professionellen Laufschuhen an uns vorbei. Nordic Walking ist zu einer Trendsportart in allen Altersstufen und sozialen Schichten geworden. Die Stöcke zum Walken werden mittlerweile sogar in Supermärkten angeboten.

Anzeige



Nordic-Walking wurde eigentlich als Sommer- Trainingsmethode für Spitzenathleten aus den Bereichen Langlauf, Biathlon und der Nordischen Kombination entwickelt. Im Frühjahr 1997 wurde diese äußerst effektive Sportart in Finnland erstmals vorgestellt und binnen kurzer Zeit eroberte sie den ganzen Globus: Sie spricht auch nicht sehr Sportbegeisterte an und ist auch für Senioren geeignet sind.



„Vor allem in Deutschland hat Nordic Walking gut Fuß gefasst und die Motivation ist bei Älteren besonders gut“, freut sich der Wiener Sportorthopäde und Privatdozent Karl-Heinz Kristen. Als Mitglied der Gesellschaft für Orthopädisch-Traumatologische Sportmedizin (GOTS) beschäftigt er sich mit Sicherheitsaspekten von Trendsportarten. „Nordic Walking“, sagt er, „ist ein Sport für jedermann. Sogar Prothesenträger und Sportler mit Verschleißerkrankungen der Beingelenke können Nordic Walking ausüben. Rücksprache mit einem Orthopäden sollte diese Gruppe aber unbedingt halten.“

Wer gleich zu Beginn seiner sportlichen Aktivitäten zu viel trainiert, setzt sich Überlastungsproblemen aus. Daher empfiehlt der in Wien lebende Experte den Nordic Walkern, zu Beginn einen Trainer einzubeziehen. Denn nicht nur die richtige Stocklänge ist für einen natürlichen Bewegungsablauf entscheidend, auch der flache, lang gezogene Schritt, der zum maximalen Trainingserfolg führt, sollte fachmännisch geübt werden. Am Anfang wird der Kreuz-Schritt häufig falsch, etwa zu groß gemacht, man sollte es besser richtig erlernen, so Kristen.

„Biomechanische Untersuchungen haben gezeigt“, berichtet der Sportmediziner, „dass Nordic Walking vor allem als Ausgleichssport für Bürokräfte geeignet ist“. Das statische Sitzen bedinge Probleme im Nackenbereich. Das Wandern mit den Stöcken verbessere die Ökonomie der Muskelfunktion und entkrampfe besonders die Nackenmuskulatur. Alle Menschen, die viel sitzen müssen, können sich also mit dem neuen Trendsport Verspannungen wegwandern.

„Nordic Walking“, führt Kristen weiter aus, „hat ein enormes Potential für den Breitensport und Wellnessbereich.“ Am Technikum in Wien wurden nicht nur deswegen grundlegende Analysen für die Bewegungsabläufe beim Nordic Walking durchgeführt. Die Ergebnisse führten zu einem Stock mit einem neuen Schlaufensystem und einem neuen, einem der Anatomie angepassten Handgriff. Beide Neuerungen bewirken, dass beim Walking ein Abrollen der Arme nach außen möglich ist. „Die seitliche Körpermuskulatur wird dadurch aktiviert. Wiederum besonders wichtig für Vielsitzer“, sagt Kristen während er seine Stöcke in der Hand hält.

Von SABINE KLUGE

Verlag

> **Probe-Abo**
Kostenlos **14 Tage**
probellesen. Jetzt
gleich bestellen!

> **ePaper**
Die elektronische
Zeitungsausgabe.
72 Stunden
kostenlos testen!

> Anzeigenannahme
> Verlags-Impressum
> Kontakt

Schlagzeilen

17:34 Kandidatenkür für
Bundestagswahl

15:47 NATO: Drahtzieher
für Srebrenica-Massaker vor
Gericht

14:54 Angriffe auf Armees
im Irak

12:51 Umfrage: SPD legt in
Wählergunst zu

14:54 Schwere Busunfälle
in Frankreich und Belgien

Vertriebsservice

Telefon: **089/5306-
777**

Service



Partnerprogramm



Startseite

Politik

Sport

Wirtschaft

Kultur

Vermischtes

- Weltspiegel
- Leute Leute
- Motormagazin
- Hochschule
- Medizin&Wissenschaft
- Reportagen
- Computer
- Kalenderblatt
- Bild des Tages
- Beruf+Karriere

Specials

Bildergalerien

Ihre Region

- Nachrichten
- Nightlife
- Branchenbuch
- Einkaufen
- Regional werben

Service

- Anzeige aufgeben
- Handelsregister
- Leserservice
- Traueranzeigen
- Newsletter
- Partnerbörse
- Veranstaltungen
- Tickets
- Software
- Reise
- Online-Shop
- Wetter
- Stadtplan
- Mediadaten
- Impressum
- AGB's

munich online

- munich online Home
- Events+Szene
- Restaurants+Bars
- Kino

Interaktiv

- Kunstgalerie
- Erlebnisgeschenke
- Spiele
- Merkur-Champ
- Horoskop
- Klingeltöne
- Gewinnspiele

Datum: 24.06.2005 10:24 Uhr

[\[drucken\]](#) [\[versenden\]](#) [\[leserbrief\]](#) [\[nach oben\]](#)