

# Fit werden kann so einfach sein

■ Von Sophia Bernhardt

**Bad Homburg.** An die Stöcke, fertig, los – so hieß es am Samstag für 14 bewegungsfreudige Taunus-Bürger beim Nordic-Walking-Workshop von TZ und AOK Hessen. Voller Elan gingen die Teilnehmer bei herrlichem Frühlingswetter im Kurpark ans Werk und hatten sichtlich Spaß dabei. Zuvor hatte Trainerin Claudia Gabrian die Walker, auch ein Mann war darunter, mit ein wenig Theorie auf die körperliche Ertüchtigung eingeschworen.

„Nordic Walking ist die Trendsportart Nummer eins“, sagt Gabrian. Es schon die Gelenke, reduziert das Gewicht und regt den Kreislauf an. Anders als beim Joggen und Walken werden durch den Einsatz der Stöcke fast alle Muskelgruppen des Oberkörpers aktiviert. Zwar wird Nordic Walking als nicht so anstrengend wie etwa Joggen empfunden, aber es hat weitaus mehr positive Wirkungen auf das Herz-Kreislaufsystem, den Fettstoffwechsel und die Gelenke – immerhin werden bis zu 90 Prozent der Muskeln (beim Joggen sind es rund 70 Prozent, beim Radfahren und Schwimmen 35) bewegt. Der Kalorienverbrauch ist laut Gabrian bis zu 35 Prozent höher als beim Walken und die Fettstoffverbrennung etwa dreimal so hoch wie beim Joggen. Die Belastung wird nicht wie beim Joggen über das Tempo gesteuert, sondern über den Bewegungsumfang und die Intensität des Stock-Einsatzes. Der Rat der Sportlehrerin: regelmäßig drei Mal 20 bis 30 Minuten in der Woche stöckeln. „Nur ein Mal Training in der Woche ist für die Katz.“



Nordic Walking soll nicht nur die Fitness erhöhen – es soll auch Spaß machen. Und deshalb wurde im Bad Homburger Kurpark beim Workshop mit Trainerin Claudia Gabrian (im Vordergrund) zwischen den Übungen herzlich gelacht. Fotos: Bernhardt

Anders als etwa Joggen kann Nordic Walking auch noch im Alter begonnen werden. Das bewies eine 69-jährige Kirdorferin mit neuer Herzklappe und zwei Bypass-Operationen. „Mein Arzt sagte mir nach den Operationen, dass ich fünf Mal in der Woche 30 Minuten Nordic Walken soll. Ich habe mir das alleine beigebracht. Heute will ich schauen, ob ich es richtig mache“, so die rüstige Rentnerin.

Zunächst gilt es kräftig auszusprechen, dann heißt es „anschnallen“. Und hier zeigt sich, wer die richtigen Stöcke hat. Denn, egal welches Schlaufensystem die Stöcke aufweisen, „die Stöcke müssen hängen“, wenn man sich angeschnallt hat und die Arme waagrecht ausbreitet. Gabrian: „Die Schlaufe ist das A und O bei den Stöcken.“ Deshalb lohne sich die Investition in Stöcke – leichte Stöcke mit verstellbaren Schlaufen gibt es für rund 50 Euro. Bei den Schuhen sei es

hingegen egal, ob man Turn- oder Wanderschuhe trage, entscheidend sei, dass sie bequem und eine Nummer größer als die gewöhnlichen Schuhe sind, da sich der Fuß beim Sport ausbreitet.

Dass Nordic Walking eine gelenkschonende Sportart ist, wird bei der isometrischen Halteübung klar. Die Stöcke haben die Teilnehmer vor ihren Füßen in den Boden gesteckt, ihre Hände liegen in den Schlaufen, jetzt neigen sie ihren Oberkörper nach vorne, gehen auf die Zehenspitzen und legen ihr ganzes Gewicht in die Schlaufen hinein. Und schon beginnt der eine oder andere seine Armmuskeln und ein Ziehen im Rücken und an den Waden zu spüren. Ein weiteres Ergebnis: Der Bauch wird automatisch eingezogen.

„Jetzt geben sie einem kleinen Kind die Hand – und zwar mit dem Stock in der Hand“, fordert

Gabrian die Teilnehmer auf. Ergebnis: Die rechte Hand ist sanft und locker, der Oberkörper neigt sich nach vorne – und schon ist der richtige Winkel erreicht, in dem der Stock eingestochen wird. Dann erfolgt der Druck auf die Schlaufe, der Stock wird von der rechten Hand am Körper vorbei geschoben, die Hand öffnet sich und wirft den Stock nach hinten. Eine hoch koordinative Angelegenheit, wie sich zeigt. Deshalb: „Nordic Walking ist auch Gehirnjogging“, erläutert die Übungsleiterin.

Einigen Teilnehmern war – die Konzentration ins Gesicht geschrieben. „Es ist gar nicht so einfach“, kommt es einigen Anfängern über die Lippen. „Ich bin noch sehr angespannt und konzentriert“, stellen sie fest. Aber aufgeben wollen sie auf keinen Fall, das verrät schon die Begeisterung, mit der sie sich an diesem Tag in die Stöcke werfen.