

**BIELEFELD**

# Mit Hand und Fuß

**TEIL 4: "Nordic Walking" fordert nicht nur alle Muskeln, sondern auch die Sinne - und das Selbstbewusstsein**

VON NICOLE HILLE-PRIEBE



Der Weg ist das Ziel | FOTO :  
BARBARA FRANKE

Bielefeld. Nein, das ist noch nicht der Rhythmus, bei dem ich mitmuss. Sonntags im Wald sieht das leichter aus, wenn die Nordic-Walking- Gruppe gut gelaunt vorbeizieht und dabei Rezepte für Apfelkuchen austauscht. Ingeheim habe ich immer bezweifelt, dass sie den so von den Hüften wieder runterkriegten. Zur Strafe komme ich jetzt ins Schwitzen - und aus dem Takt, den mir mein Trainer vorzählt.

Wie ein Mantra wiederholt Christian Wagner den Rhythmus, in dem ich Füße und Arme bewegen soll. So wie wir es vorher langsam geübt hatten. "Eigentlich

**Info**

**Mit Fitness-Serie:  
Die NW jetzt zwei Wochen  
testen**

fallen wir automatisch in den Diagonalschritt, wenn wir gehen", sagt mein Trainer. Ich muss in meinem ersten Leben ein Pferd gewesen sein, denn sobald ich die Stöcke in den Händen habe, falle ich in den Passschritt, anstatt den jeweils entgegengesetzten Arm vorzuschwingen. Schon jetzt zeigt sich, wie vorausschauend es war, einen Personal Trainer zu buchen. Der 41-jährige Sportwissenschaftler und Soziologe hat viel Geduld und kann meiner am Schreibtisch verkümmerten Motorik seine ungeteilte Aufmerksamkeit widmen.

Nach einer halben Stunde Theorie und Praxis in Zeitlupentempo wird es ernst. Die Stöcke, die mit Klettverschlüssen an meinen Händen befestigt sind, sollen den Rhythmus der Schritte unterstützen. "Außerdem sorgen sie für die Bewegung des Oberkörpers. Beim Nordic Walking werden 90 Prozent der gesamten Muskulatur beansprucht, das passiert sonst nur beim Skilanglauf", erklärt Wagner. Ich konzentriere mich darauf, den rechten Stock zur gleichen Zeit wie die linke Ferse aufzusetzen. Wichtig sind die richtige Haltung, die Rotation der Schultern, die Bewegung der Stöcke, das Abstoßen mit den Armen, die Koordination mit der Beinbewegung und das saubere Abrollen mit den Füßen.

**Unsichtbare Zitronen auf dem Waldweg**

Hinzu kommt das Greifen und Loslassen der Stöcke: Wenn ich sie schräg nach hinten in den Boden ramme, soll ich sie mit den Händen umschließen, Stockeinsatz unterhalb des Körperschwerpunktes. Dann die Arme nach hinten kräftig wegschwingen, Hände öffnen, im Schwung nach vorne wieder um die Griffe schließen und mit dem nächsten Schritt aufsetzen. Dabei das Abrollen nicht vergessen.

Ich spüre meine Schulter- und Nackenmuskulatur, während ich auf die unsichtbaren Zitronen trete, die Wagner überall auf dem Waldweg sieht und die ich mit jedem Schritt auspressen soll. Und bin schon wieder aus dem Takt. Pause. "Bis die Bewegungen wirklich fehlerfrei gelernt sind, braucht man etwa zehn Stunden", sagt mein Trainer. Mit einem rhythmischen Tock-Tock ziehen zwei andere Nordic Walker vorbei. Man kann Wagner ansehen, dass er sie am liebsten zurückholen würde, weil sie so ziemlich alles falsch machen. "95 Prozent der Leute machen es nicht richtig. Das ist schade, denn immerhin gehen sie raus an die Luft. Aber mit Stöcken spazieren zu gehen, bringt sportlich wenig." Es trägt höchstens dazu bei, dass Nordic Walker so häufig belächelt werden. Wer den Sport ernst nimmt, hat mit Vorurteilen und Spott zu kämpfen. "Wo hast du denn deine Skier?" - den Spruch kann Wagner nicht mehr hören. "Nordic Walking ist ein toller Sport, weil er für jeden geeignet ist, egal ob Einsteiger oder Hochleistungssportler. Je nach Tempo werden pro Stunde etwa 300 Kalorien verbrannt."

Ich werde hellhörig. Das ist eine dreiviertel Tafel Schokolade. "Der Clou ist, dass die Stoffwechselaktivität auch noch hinterher höher ist. Wer zwei- bis dreimal in der Woche trainiert, kann seinen Grundumsatz um ein Drittel steigern", sagt Wagner. Deshalb sei Nordic Walking besonders geeignet, wenn man langfristig Pfunde loswerden will. Aber auch für ältere Menschen mit Gelenkproblemen, bei chronischen Rückenschmerzen und Herz- und Kreislauferkrankungen. "Die Stimmung hellt sich automatisch auf, deshalb hilft Nordic Walking auch gut gegen den

Winter-Blues."

Nach zwei Stunden spüre ich, wie die Bewegung flüssiger wird. Das Tempo steigt. Trotzdem bin ich nicht so aus der Puste wie bei den sporadischen Jogging-Attacken, denen ich mich im Frühjahr manchmal hingebe. Mein Körper findet den Rhythmus, alles fließt, eine runde Harmonie erfüllt mich mit jedem Schritt. Ich möchte weiterlaufen, bis ans Ende der Welt.

### **Fakten zum Trainingsprogramm**

**Wofür nutzt es?** Gut bei Rückenschmerzen: Nordic Walking ist ein Ausdauersport, bei dem durch den Einsatz von Stöcken neben den Beinmuskeln zusätzlich die Muskulatur des Oberkörpers beansprucht wird.

**Für wen ist es geeignet?** Nordic Walking ist für Leute jeden Alters geeignet, die fit werden oder bleiben wollen. Weil es die Gelenke schont, bietet es sich besonders für Ältere an.

**Wo gibt es Angebote?** Nordic-Walking-Gruppen gibt es in jeder Stadt, Adressen unter **www.nordic-walking-infos.de**. Einzelunterricht geben Personal Trainer wie Christian Walter: **www.personal-trainer-bielefeld.de**.

**Was kostet es?** 3-Stunden-Intensivkurse in der Gruppe gibt es ab etwa 20 Euro, die Einzelstunde beim Personal Trainer kostet bis zu 60 Euro. Gute Carbon-Stöcke kosten 50 bis 60 Euro.

### **Dokumenten Information**

Copyright © Neue Westfälische 2010

Dokument erstellt am 19.03.2010 um 17:10:23 Uhr

Letzte Änderung am 21.03.2010 um 16:48:40 Uhr

URL: [http://www.nw-news.de/owl/?em\\_cnt=3447478&em\\_loc=279](http://www.nw-news.de/owl/?em_cnt=3447478&em_loc=279)