

Persönliches Übungsprogramm

Nordic Walking – die richtige Ausführung

Um Mithilfe von Nordic Walking ein effektives Ausdauertraining zu absolvieren und neben den Beinen auch Oberkörper und Schultern einzusetzen, ist die richtige Technik essenziell.

Zuerst ist die richtige Stocktechnik wichtig. Dafür sollte im Ellbogen ein Winkel bestehen, der 90° oder etwas mehr bemisst. Der Asphaltstoppel zeigt mit der Spitze nach hinten. Die Schlaufen sollten so gestaltet sein, dass man die Hände gut fixieren kann. Optimal sind Schlaufen mit eigenem Loch für den Daumen.

1. Schritt



Die Arme und Beine werden gegengleich geführt, der Oberkörper ist aufrecht bzw. beim schnelleren Gang leicht vorgebeugt, sodass das hintere Bein mit dem Oberkörper eine Linie bildet. Die Schultern sind weit und liegen locker auf dem Brustkorb.

2. Schritt



Die Armbewegung entsteht aus dem Armpendel, wird jedoch durch den Stockeinsatz aktiver. Vorne arbeitet die Oberarmmuskulatur bewusst mit, um Druck auf den Stock nach hinten auszuüben. Der Ellbogen ist nur leicht gebeugt und die Stockspitze bleibt hinter dem vorderen Fuß.

3. Schritt



Der Schub auf den Stock besteht über die ganze Rückwärtsbewegung der Hand, die deutlich hinter die Hüfte geführt wird. Der Ellbogen wird dabei gestreckt.

4. Schritt



Die Hand öffnet sich bei der Rückwärtsbewegung ca. auf Hüfthöhe, die Finger lösen sich vom Griff. Der Schub nach hinten wird über die Schlaufe ausgeübt. Dann wird die geöffnete Hand wieder nach vorne gezogen, die Stockspitze hält dabei den Bodenkontakt.

5. Schritt



Für die richtige Fußarbeit wird die Ferse aktiv aufgesetzt, dann rollt der Fuß gerade nach vorne ab. Die Abstoßbewegung erfolgt mit einem dynamischen Abdruck über die Zehenballen.

