

Nordic Walking: Theorie und Tipps

Symposium und Workshops begleiten den Marathon

Ottobeuren (sar). Mit einem Symposium und Workshops bot der Nordic Walking-Marathon in Ottobeuren am Wochenende sowohl aktiven Sportlern wie auch interessierten Besuchern eine geeignete Plattform für Informationen rund um die bewegungsintensive Sportart. Im Vordergrund standen als Ziele die Förderung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und der Bewegungskoordination, die allesamt durch Nordic Walking verbessert werden.

Der erste Teil des Symposiums, das im Haus des Gastes in Ottobeuren stattfand und durch Workshops aufgelockert wurde, stand im Zeichen der Gesundheitsvorsorge. Auch wenn die Vortragsreihe etwas mehr Zuhörer verdient gehabt hätte, so bekundeten die anwesenden Besucher an den theoretischen Ausführungen und praktischen Übungen reges Interesse. Bewegungstipps für Arthrose und Osteoporose-geplagte Menschen fanden ebenso Anklang wie ein gut aufgenommenes Referat über eine Heilkunst mit großer Tradition: die Traditionelle Chinesische Medizin. Den Abschluss der Gesundheitsthemen bildete die „systemische Enzymtherapie“. Da wohl fast jeden Läufer schon mal Gelenke, Muskeln und Sehnen geschmerzt haben, fand dieser Vortrag ebenfalls ein aufmerksames und auch zahlenmäßig ansprechendes Publikum. Der zweite, sportlich ausgerichtete Themenblock begann vor fast vollständig gefülltem Saal mit Tipps und Anregungen zu intelligenter Trainingssteuerung. Fitnesstrainer Holger Eckermann hob hervor, dass sich untrainierte Menschen zunächst von einem Arzt durchchecken lassen sollten, bevor sie Nordic Walking oder eine andere Sportart zu trainieren beginnen. „Die Leistungsfähigkeit steigt, Erholungsphasen des Körpers verkürzen sich und auch berufliche Leistungsspitzen und stress werden besser verkraftet“, betonte der Referent bezüglich der Vorteile des Nordic Walking bei regelmäßiger Ausübung. Die richtige Technik erläuterte der Organisator des Sport-Events, Stefan Reichel. Ökonomische Kraftentfaltung und ein ergonomischer,



Stefan Reichel bei der Demonstration der richtigen Lauftechnik. Foto: Armin Schmid

fließender Bewegungsablauf standen im Zentrum der Ausführung, die einen Überblick über die richtige Körperhaltung, den gezielten Stockeinsatz und den auf die persönlichen Verhältnisse zugeschnittenen Diagonalschritt gaben.

„Nichts übertreiben“

Abschließend gab es von Ulrich Pramann wissenswerte Informationen zum Nordic Walking für Späteinsteiger. Da die Generation ab 50 bereits deutlich verspannter und unbeweglicher sei, ist bei Übertreibungen im Training Vorsicht angebracht. „Lockerer Laufen mit Spaß an der Bewegung in freier Natur ist hier von Beginn an eine geeignete Zielsetzung für ein moderates Training“, betonte Pramann.