

Nordic Walking für Anfänger

DER LEITFADEN FÜR DEN PERFEKTEN EINSTIEG & TRAININGSPLAN

Nordic Walking ist weit mehr als nur Spaziergehen mit Stöcken. Es ist ein hocheffizientes Ganzkörpertraining, das die Gelenke schont, das Herz-Kreislauf-System stärkt und rund 90 Prozent der gesamten Muskulatur beansprucht. Damit der Einstieg reibungslos gelingt, kommt es vor allem auf zwei Faktoren an: die richtige Ausrüstung und die passende Technik.

Die richtige Stocklänge: Die Faustformel für den Erfolg

Der häufigste Fehler zu Beginn ist eine falsche Länge der Nordic-Walking-Stöcke. Sind sie zu lang oder zu kurz, leidet die Ergonomie, und Verspannungen im Nackenbereich sind vorprogrammiert.

Nutze für die Bestimmung der optimalen Länge diese bewährte Faustformel:

Körpergröße in cm \times 0,66 (für Einsteiger / Genießer)

Körpergröße in cm \times 0,68 (für ambitionierte Sportler)

Rechenbeispiel für Einsteiger: Bei einer Körpergröße von 175 cm ergibt das eine Stocklänge von rund 115 cm ($175 \times 0,66 = 115,5$ cm).

Der Praxis-Check: Wenn du die Stöcke aufrecht in die Hand nimmst und auf den Boden stellst, sollte der Winkel im Ellbogengelenk etwa 90 Grad betragen. Im Zweifel sollten Anfänger immer zum etwas kürzeren Stock greifen, da dies das Erlernen der sauberen Technik spürbar erleichtert.

Nordic Walking Technik: Schritt für Schritt erklärt

Die Bewegung beim Nordic Walking basiert auf dem natürlichen Kreuzgang. Das bedeutet: Der linke Stock berührt genau dann den Boden, wenn der rechte Fuß aufsetzt, und umgekehrt.

Die wesentlichen Bewegungsphasen:

- **Die Schlaufe richtig nutzen:** Die Handgelenksschlaufe ist das wichtigste Bindeglied. Sie muss eng genug sitzen, damit der Stock auch bei geöffneter Hand sicher an der Rückseite der Hand anliegt.
- **Die Armbewegung:** Die Bewegung wird aus dem Schultergelenk generiert, nicht aus dem Ellbogen. Die Arme schwingen lang gestreckt wie ein Pendel nah am Körper vorbei.

- **Der richtige Stockeinsatz:** Der Stock wird immer schräg nach hinten aufgesetzt, etwa auf Höhe des halben Schritts. Die Spitze zeigt dauerhaft nach hinten, der Stock wird nie steil vor dem Körper in den Boden gerammt.
- **Hand öffnen und schließen:** Beim Vorwärtsgen wird der Griff fest umschlossen. Sobald der Stock hinter die Hüfte wandert und der Arm nach hinten gestreckt ist, öffnest du die Hand komplett. Der Druck wird in dieser Phase rein über die Schlaufe auf den Stock übertragen.

Warum Nordic Walking? Die gesundheitlichen Vorteile

Nordic Walking ist das ideale Ausdauertraining für alle, die ihre Fitness steigern wollen, ohne den Bewegungsapparat übermäßig zu belasten.

- **Effektives Ganzkörper-Workout:** Durch den aktiven Einsatz der Oberkörpermuskulatur werden Brust, Schultern und Arme intensiv trainiert.
- **Höherer Kalorienverbrauch:** Der Energieumsatz liegt durch den Stockeinsatz bis zu 20 Prozent über dem von normalem Walking oder schnellem Gehen.
- **Gelenkschonend:** Die Stöcke fangen bei korrekter Technik einen Teil des Körpergewichts ab. Das entlastet Knie, Hüfte und Sprunggelenke spürbar.

4-Wochen-Trainingsplan für Einsteiger

Ein strukturierter Einstieg verhindert Überlastungen. Dieser Trainingsplan setzt auf eine schrittweise Steigerung von Dauer und Intensität, um Sehnen, Muskeln und das Herz-Kreislauf-System optimal anzupassen. Plane zwischen den Trainingseinheiten immer mindestens einen Tag Pause zur Regeneration ein.

Die Belastungssteuerung über die RPE-Skala

Um die Intensität des Trainings ohne komplizierte Messgeräte zu steuern, nutzen wir die RPE-Skala (Rate of Perceived Exertion). Diese Skala misst das subjektive Belastungsempfinden von 1 (extrem leicht) bis 10 (maximale Erschöpfung). Für den Einstieg bewegen wir uns idealerweise im Bereich von **RPE 4 bis 6**. Das entspricht einer moderaten Belastung, bei der eine kontinuierliche Unterhaltung ohne Atemnot problemlos möglich ist (Sprechtempo).

Woche	Einheit 1	Einheit 2	RPE-Ziel	Fokus
Woche 1	20 Min. kontinuierliches Gehen	25 Min. kontinuierliches Gehen	RPE 4 (Leicht)	Reine Technikkontrolle, flüssiger Kreuzgang und lockeres Öffnen der Hände.

Woche	Einheit 1	Einheit 2	RPE-Ziel	Fokus
Woche 2	25 Min. Gehen	30 Min. Gehen	RPE 4 - 5 (Moderat)	Rhythmus halten. Achte auf den bewussten, schrägen Stockeinsatz nach hinten.
Woche 3	30 Min. Gehen, darin 3x 2 Min. zügigeres Tempo	35 Min. kontinuierliches Gehen	RPE 5 - 6 (Spürbar)	Erste kleine Tempowechsel einbauen, um das Herz-Kreislauf-System zu fordern.
Woche 4	30 Min. kontinuierliches Gehen	45 Min. kontinuierliches Gehen	RPE 5 (Konstant)	Ausdauer testen. Das Tempo bleibt moderat, der Fokus liegt auf der längeren Strecke.

Wichtige Hinweise für den Trainingserfolg:

- **Qualität vor Quantität:** Wenn die Koordination nachlässt oder die Arme müde werden, schleifen sich Fehler ein. Lege bei Bedarf eine kurze Pause ein.
- **Der Untergrund entscheidet:** Beginne auf flachen, befestigten Wald- oder Parkwegen. Asphalt erfordert Gummipuffer (Pads) auf den Stockspitzen.
- **Regeneration ernst nehmen:** Muskeln und Gelenke passen sich langsamer an als die Ausdauer. Halte dich strikt an die vorgegebenen Zeiten, um Überlastungen im Schulter- und Nackenbereich zu vermeiden.