

## Einfache Regeln für Nordic Walking-Einsteiger

### Nordic Walking: Ganzkörpertraining mit zwei Stöcken

Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, die

- das **fitnessorientierte Gehen** als Grundlage hat,
- mit **Nordic-Walking-Stöcken** durchgeführt wird,
- für viele **verschiedene** Alters- und Personengruppen geeignet ist,
- den Unterkörper und Oberkörper **gleichzeitig trainiert**,
- **unterschiedlich intensiv** durchgeführt werden kann,
- zur **ganzheitlichen Gesundheit** des Sportlers beiträgt,
- im Freien **zu jeder Jahreszeit** ausgeübt wird.

Nordic Walking ist deshalb so beliebt, weil es nur **geringe Einstiegshürden** und **keine hohen Investitionen** gibt. Nordic Walking für **ein gesundes und langes Leben!**

### 10 gute Gründe für Nordic Walking

1. Du kannst **zu jeder Jahreszeit bei jedem Wetter** und **in jedem Gelände** walken.
2. Nordic Walking ist besonders für Menschen mit sportlichen Handicap (Gewicht, Alter, Vorerkrankungen, Sportabstinenz) **super geeignet**.
3. Mit Nordic Walking **minimierst du das Risiko für Volkskrankheiten**.
4. Der **natürliche Bewegungsablauf** ist relativ **leicht erlernbar**, wenn du die wichtigsten technischen Grundlagen beachtest.
5. Nordic Walking findet **in der freien Natur** statt: du brauchst **keine Gebühren** bezahlen und benötigst keine Mitgliedschaft.
6. Du kräftigst beim Walken **gleichzeitig den Unter- und Oberkörper**.
7. Dein **Kalorienverbrauch ist höher** als beim Spaziergehen oder Wandern.
8. Mit den Nordic-Walking-Stöcken kannst du auch **Kräftigungsübungen durchführen**, unabhängig von anderen Sportgeräten.
9. Das Nordic-Walking-Equipment ist im Vergleich zu Ausrüstungsgegenständen anderer Sportarten **kostengünstig**.
10. Du kannst **direkt vor deiner Haustür starten** und durch die Stadt, Felder, Parks und Wälder walken.

## **Richtig Walken: Nordic-Walking-Anleitung für Anfänger**

Als Nordic Walker/in willst du nicht nur am Stock gehen, sondern technisch richtig walken und somit von den Vorteilen des Nordic Walkings 100 % profitieren. Wenn du diese Anleitung konzentriert bearbeitest und umsetzt, dann wirst du elegant, dynamisch, energieschonend, beschwerdefrei und leistungsfördernd walken. Auf geht's!

## **Die wichtigsten Tipps für Anfänger beim Nordic Walking**

1. **Füße aufsetzen:** Du setzt deine Füße flächig mit der Ferse auf, aber nicht zu steil.
2. **Füße abrollen:** Du rollst deine Füße über die Ferse, Außenkante und den Fußballen ab, aber nicht über die Innenkanten.
3. **Vordere Kniebeugung:** Dein vorderes Knie ist nie durchgestreckt.
4. **Hintere Kniestreckung:** Dein hinteres Knie kann beim Abdrücken gestreckt sein.
5. **Oberkörperrotation:** Deine Schulterachse rotiert gegenläufig zur Beckenachse.
6. **Hinterer Armschwung:** Du schwingst deine Arme weit nach hinten, ohne dass sie komplett gestreckt sein müssen.
7. **Vorderer Armschwung:** Du schwingst deine Arme nach vorne, ohne sie extra anzuheben.
8. **Hände schließen:** Du schließt deine Hände beim Vorwärtsschwingen ab Hüfthöhe.
9. **Hände öffnen:** Du öffnest deine Hände beim Rückwärtsschwingen ab Hüfthöhe.
10. **Stockeinsatz:** Du setzt die Walkingstöcke unter deinem Körperschwerpunkt oder leicht dahinter mit einem Aufsetzwinkel von 60 Grad auf.

## Nordic-Walking-Stöcke: Länge berechnen und Größentabelle

Wie lang müssen Nordic-Walking-Stöcke sein? Wie werden Nordic-Walking-Stöcke gemessen? Wie stellt man Nordic-Walking-Stöcke richtig ein? Vor diesen Fragen stehen fast alle Nordic Walker; vor allem Anfänger!

Genauso wie du Kleidungsstücke anhand deiner Körpermaße auswählst, muss die **Länge der Nordic-Walking-Stöcke deinen Körpermaßen angepasst werden**. Nur dann walkst du technisch richtig und dauerhaft beschwerdefrei!

KÖRPERLÄNGE	STOCKLÄNGE
133 bis 140 cm	90 cm
141 bis 147 cm	95 cm
148 bis 155 cm	100 cm
156 bis 162 cm	105 cm
163 bis 170 cm	110 cm
171 bis 178 cm	115 cm
179 bis 185 cm	120 cm
186 bis 193 cm	125 cm
194 bis 200 cm	130 cm
201 bis 208 cm	135 cm

## Richtige Stocklänge in 7 Schritten ermitteln

Benötigte Zeit: 3 Minuten.

Die richtige Länge der Nordic-Walking-Stöcke ist essentiell für eine perfekte Walkingtechnik. Wenn du deine individuelle Stocklänge ermitteln willst, gehe Schritt für Schritt vor:

1. Miss deine Körpergröße in cm.
2. Multipliziere sie mit den standardisierten Faktoren 0,66 und 0,7. Dies sind Unter- und Obergrenzen der optimalen Länge. Nutze unseren Längenrechner.
3. Suche dir geeignete Teststöcke (deine eigenen, von Freunden, bei Kursen, im Sportgeschäft).
4. Ziehe die Handschlaufen an und umgreife die Handgriffe fest.
5. Stelle die Nordic-Walking-Stöcke senkrecht vor dir auf den Boden auf.
6. Ermittle den Winkel zwischen deinen Oberarmen und Unterarmen.
7. Der Oberarm-Unterarm-Winkel sollte nicht kleiner als 90 Grad sein, sondern zwischen 90 und 100 Grad liegen.

Dann hast du die perfekte Größe für deine Nordic-Walking-Stöcke ermittelt. Viel Spaß beim Walken!

Eine **falsche Stocklänge** führt zu einer **falschen Walkingtechnik**, zu einer **falschen Körperhaltung** und womöglich zu **körperlichen Beschwerden**. Vermeide diese negativen Auswirkungen unbedingt. Bei zu langen Stöcken walkst du technisch nicht einwandfrei und neigst zu ausweichenden Bewegungen. Zu kurze Stöcke verkürzen insbesondere die Druckphase.

**„Optimale Stocklänge abhängig von Körperlänge, Armlänge, Beinlänge und Oberarm-Unterarm-Winkel.“**

Die **optimale Stocklänge** ergibt sich in erster Linie aus individueller **Körperlänge, Beinlänge und Armlänge**. Zudem ist

insbesondere das **Verhältnis zwischen Oberarmen und Unterarmen** maßgeblich. Die hier vorgestellte Größentabelle kann immer nur einen ersten Richtwert liefern.

## Richtige Nordic-Walking-Schuhe finden: 10 wichtige Tipps

Diese Tipps für Nordic-Walking-Schuhe sollten Sie unbedingt beachten. Zum Walken brauchen Sie nicht viele Ausrüstungsgegenstände. Neben den Nordic-Walking-Stöcken sind vor allem die passenden Nordic-Walking-Schuhe wichtig. Aber welche Nordic-Walking-Schuhe sind die richtigen? Als Anfänger können Sie durchaus noch auf andere vorhandene Sportschuhe zurückgreifen. Aber als regelmäßige Nordic Walkerin tragen Sie besser spezialisierte Walkingschuhe.

### TOP 10 – Das Wichtigste in Kürze

- Vor der großen Zehe sollte ungefähr **einen Finger breit Platz** sein. So haben Sie genügend Bewegungsfreiheit für die Zehen und das Abrollen kann schmerzfrei erfolgen.
- Bedenken Sie beim Schuhkauf, dass die **Füße größer werden** im Laufe eines Tages.
- Die Außensohle sollte an der Ferse **möglichst leicht abgerundet** sein, um eine optimale Abrollbewegung zu gewährleisten.
- Die **Fersenkappe** muss stabil und darf nicht zu hoch sein.
- Nicht nur die Schuhlänge ist wichtig, sondern auch die **Schuhbreite**. Besonders Walker mit sehr schmalen oder sehr breiten Füßen müssen darauf achten.
- Je nach Untergrund und Jahreszeit müssen Nordic-Walking-Schuhe eine **griffige Profilierung** aufweisen.

- Allgemein ist **weniger Dämpfung besser**. Nordic-Walking-Schuhe für schwere Läufer benötigen allerdings eher eine stärkere Dämpfung im Fersen- und Mittelfußbereich. Wenn Sie im Gelände walken, brauchen Sie keine bis wenig Dämpfung.
- Die **Sprengung** der Nordic-Walking-Schuhe sollte möglichst gering sein.
- Walkingschuhe mit **wasserabweisendem Material** bieten auch bei Nässe genügend Tragekomfort.
- **Fußfehlstellungen** wirken sich auf die optimale Schuhkonstruktion aus.