Eine gefährliche Spezies, die Nordic Walker ... aber: Können sich 500 000 Aktive irren?

Hallo liebe Männers!

Wie *geht* es Euch, ist das letzte Vierteljahr gut *gelaufen*? Ich hoffe doch!
Apropos „gelaufen": Wie war das bei Euch mit euren Bankrücklagen bei den Lehmann Brüdern oder anderen deutschen Anlegern? Haben euch die Ereignisse etwa das Rückrat „gebrochen", einen „dicken Hals" gemacht oder seid Ihr „vor Ärger fast geplatzt"? Seid ihr völlig verspannt, so als hättet Ihr einen Spazierstock verschluckt? Oder sind die Schultern so hoch gezogen, dass der Hals kaum noch zu sehen ist? Ich weiß, dass es viele hart getroffen hat, dennoch: Gibt es nicht wunderbare körperbezogene Bilder, einen psychischen Zustand zu beschreiben?

Mein Thema verursacht auf der einen Seite Ärger und auf der anderen Seite Euphorie: Nordic Walking. Man muss ja schon mal die Anglizismen mögen, und mann (und frau) darf sich auch nicht daran stören, dass das Nordic Walking kommerzialisiert wird – wir leben eben in einer konsumorientierten Welt. Im Internet fand ich einen euphorischen Artikel, dass ein Park jetzt vom Nordic Walking befreit ist: keine tack-tack-tack-schlurf-tack-schlurf-tack-Geräusche mehr!
Es gibt neben dem Walking, dem (bewusst schnellen) Gehen als Ausgangsbasis das Nordic Walking, Race Walking, Aqua Walking – ja, im Schwimmbad! –, Hill Walking, Treppen Walking, also alles, was sich mit Stöcken so machen lässt.

Nordic Walking unter Wasser

Nach meiner Wahrnehmung wurde Nordic Walking von der Sportartikelindustrie in Zusammenarbeit mit den Kranken- bzw. Gesundheitskassen gepusht. Es wurde u.a. unterstellt, dass es Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich löst, den Alterungsprozess verzögert, den Abbau von Stresshormonen fördert, die Herzarbeit ökonomisiert, das Immunsystem stärkt und, und, und ...
Bei aller Kritik gilt für mich und als Tipp für Euch: Wenn das Walking Spaß macht, habt Ihr 50% Eures individuellen Gesundheitsprogramms umgesetzt. Punkt. Ihr bewegt Euch. Stress-Abbau erfolgt über die in Bewegung umgesetzte festgehaltene Anspannung. Damit können sich Verspannungen, wo auch immer, lösen. Punkt. Regelmäßige Bewegung draußen stärkt das Immunsystem. Punkt. In Gruppen zu walken stärkt die sozial-emotionale Kontaktfähigkeit, arbeitet gegen die Computer verursachte Vereinsamung und Anspannung, baut damit Stress ab und ist deshalb gesundheitsförderlich. Punkt.

Nordic Walking - die flotte Variante

Das ABER liegt in der Begründung. Wenn ich technisch nicht sauber arbeite, kann es sein, dass ich mehr anatomisch biomechanische Schäden in den Körper „hineinarbeite" als ich an Spannungsabbau „heraushole".
Der Bewegungsablauf ist sehr mit dem des Skilanglaufen vergleichbar: in der diagonalen Bewegungsführung bewegen sich das linke Bein und der rechte Arm nach vorne, und umgekehrt rechtes Bein und linker Arm. Der Unterschied zum Walken ist, dass es beim Skilanglauf eine Gleitphase gibt und der Versuch gestartet wird, im optimalen Sinne Vortrieb zu erzeugen. Das kann wechselseitig passieren oder im Doppelstockeinsatz. Wird es richtig gemacht, gleitet der Ski weiter; ist es suboptimal, erfolgt ein verringerter Vortrieb, man wird langsamer. Beim Nordic Walking hingegen kann es relativ schnell passieren, dass der nicht optimal aufgesetzte Stock mit einem Schlag, quasi als Erschütterung auf die Arm- und Skelettmuskulatur trifft. Und dann werden die Nackenverspannungen eher größer. Das gleiche Problem tritt verstärkt auf, wenn die Stöcke wie Wanderstöcke fest umklammert werden, nach vorne gestakt und in den Boden gerammt (pardon: aufgesetzt) werden, obwohl der Hinweis lautet, die Stöcke mit leicht geöffneten Händen nach hinten gestreckt gerade noch festzuhalten. Ein weiterer Aspekt: eine biomechanisch optimale Geh- oder Laufbewegung hat immer locker (gespannte) Armbewegungen. Deswegen kann mann z.B. mittels Feldenkrais-Übungen an der Schulter den Laufstil verbessern. Durch die geführten Nordic-Stöcke erschwere ich mir als durchnittstrainierter und körperbewußter Bürger einen entspannten Ablauf. Es geht auch einfacher!

Fotos: M. Meurer

Nordic Walking - die gemütliche Variante

Es heißt in der Fachliteratur auch, dass durch das Abstützen der Stöcke die Wirbelsäule sowie die Knie- und Fußgelenke entlastet werden. Das ist in meinen Augen wirklich Unsinn. 80 kg Körpergewicht bleiben auch beim Nordic Walking 80 kg. Beine und Fußgelenke sind von Natur aus so angelegt, dass sie Gewicht tragen können. Die Arme hingegen sind nicht für solcherlei konstruiert und ausgelegt, sie schwingen gerne mit, können den Gehimpuls dadurch verstärken und finden es bestimmt toll, wenn sie sich um die Schulter Eures Freundes oder Freundin/Frau legen :-)
Also startet erst einmal überhaupt mit Aktivitäten an der frischen Luft, geht in schnelles zügiges Gehen über (Pulsmessen! Überraschung ist angesagt!) und dann leiht euch einmal Stöcke aus. Wenn es euch gefällt (und haben die Lehmann Brüder noch so viel Geld übrig gelassen), dann könnt Ihr euch ein paar solide kaufen.

Euch eine schöne Zeit und genießt schön!
Ciao belli!

Michael da Detmold

Quellen
- Pollmer, Warmuth & Frank [2003]: Lexikon der Fitness-Irrtümer. Eichborn Verlag
- Jöllenbeck & Grünenberg [2008]: Gesund durch Nordic Walking
- www.nordic-walking-ratgeber.de

Michael Meurer, Dipl.-Sportlehrer, Gewaltberater, „Feldenkrais"ler, Bildungsreferent bei einer Sportorganisation seit langem in der Männerbewegung engagiert, weiß , was sich für Jungen und Männer - auch jenseits von Leistung & Kampf - in und mit dem Sport realisieren lässt. Mit einem Mix aus Leserfragen gibt es hier Wissenswertes rund um die Themen Sport, Gesundheit und gesunde Bewegung.

Schreibt, wenn Ihr Fragen habt zu Bewegung, Sport, Gesundheit, Wohlbefinden: Michael Meurer, Postfach 2102, 32711 Detmold, eMail: michael.meurer.dadetmold@t-online.de, Fax 05231. 9489861. Antworten und weitere Themen demnächst hier.