



# FIT UND XUND #2

## ABWECHSLUNG AUCH BEIM NORDIC WALKING

Immer mehr Menschen entdecken das Nordic Walking als sportliche Betätigung. Denn Nordic Walking wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Wichtig ist allerdings die korrekte Walking-Technik, auf die an dieser Stelle nicht eingegangen wird; empfehlenswert ist der Besuch eines Kurses oder ein professioneller Trainer, der während der ersten Stunden anleitet und wo nötig korrigiert.

Wie jeder Sport, den man ohne Abwechslung betreibt, wird auch das Nordic Walking – immer gleich ausgeführt – langweilig. Deshalb einige Varianten:

- » Laufen Sie ein Stück weit nur mit Stockeinsatz links, dann rechts. Klemmen Sie dabei den nicht benutzten Stock unter den Arm.
- » Machen Sie 2 Stockeinsätze links, dann 2 rechts. Dann 3 links, 3 rechts. 4 links, 4 rechts. 5 links, 5 rechts. Und wieder rückwärts 4, 3, 2.
- » Fassen Sie die Stöcke mittig (kein Bodenkontakt mehr). Jetzt die Arme doppelt so schnell wie die Beine bewegen.
- » Laufen Sie mit Doppelstockeinsatz. Das heisst, beide Stöcke vor dem Körper gleichzeitig in den Boden stecken.
- » Bauen Sie Intervalle in Ihr Training ein: Bis zum nächsten Baum wird das Tempo erhöht, dann bis

zur Bank reduziert, anschliessend bergauf mit Vorlage und kräftigem Stockeinsatz.

- » Der Puls soll noch ein wenig höher schlagen? Dann machen Sie 50 bis 100 Meter Hopper-Hüpfer oder joggen zwischendurch ganz locker.
- » Wechseln Sie die Strecke.
- » Bauen Sie ein Krafttraining in Ihren Lauf ein. (Dazu mehr im Fit und Xund 3).
- » Wählen Sie an einem Tag kleine Gewichte anstelle der Stöcke.
- » Falls Sie immer Kopfhörer tragen, lassen Sie diese für ein Mal zu Hause und versuchen Sie, alle Umgebungsgeräusche wahrzunehmen. Beobachten Sie, wie sich Ihre Wahrnehmung ändert. Und wenn es nichts zu hören gibt, geniessen Sie die Stille.
- » Sie walken immer abends nach der Arbeit? Dann geniessen Sie zwischendurch einen Lauf in den Sonnenaufgang.
- » Leisten Sie sich zwischendurch den Luxus und wählen Sie einen Nordic-Walking-Trail auf der Bettmeralp oder in Engelberg. Verschiedene Webseiten wie zB. [www.myswitzerland.com/de-ch/nordic-walking.html](http://www.myswitzerland.com/de-ch/nordic-walking.html) bieten viele Ausflugs-ideen.



Gaby Bächtold aus Rheinau, Inhaberin des [www.abcfitness.ch](http://www.abcfitness.ch), gibt im Zwei-Wochen-Rhythmus Fitness-Tipps.