

Fit oder schnell?

Nordic Walking contra Laufen. Ist es auch für Stöckegeher sinnvoll, mit Trainingsplänen die Leistung zu steigern? Oder reicht es, mit gezielten Reizen die Gesundheit und Fitness zu fördern? Ist ein Wettkampf für Nordic Walker überhaupt sinnvoll? VON ROLAND ROMANIK

Kaum hat sich Nordic Walking als Trendsport breit gemacht, kursieren im Internet und in der einschlägigen Literatur vermehrt Programme, die auch die Stöckegeher zu mehr Leistung animieren wollen. Allen, denen Nordic Walking als Bewegungstherapie zu wenig ist, werden Trainingspläne angeboten, die nicht selten versprechen, aus flotten Walkern top-fitte Leistungssportler zu machen. Was sagen die Trainingsprinzipien für Ausdauersportler: Von Training darf man grundsätzlich sprechen, sobald mit dem ausgeübten Sport Ziele und Absichten verbunden sind. Die Trainingsinhalte und die Beachtung, die man einem geregelten, vorausgeplanten

Trainingsaufbau schenken sollte, hängen vom Zweck der Bewegung ab. Training umfasst zum einen Begriffe wie Wiederholung und Kontinuität, zum anderen Wechsel von Belastung und Erholung. Erfolgt die Belastung regelmäßig und wird jeweils eine bestimmte Belastungsschwelle überschritten, kommt es zu morphologischen und funktionellen Anpassungserscheinungen, die den Trainingseffekt ausmachen. Nur so kann sich Progressivität entwickeln. Um dem Körper verschiedene Reize zu geben, die ihn leistungsfähiger machen, ist nicht zuletzt dem Prinzip der Abwechslung und Vielfalt Beachtung zu schenken. All diese dutzendfach erprobten Kriterien sind für

Lauf- und Ausdauersportler, die sich auf Wettkampf vorbereiten, ein stets zu beachtender Wegweiser.

Nordic Walking ist eine einfache, sanfter wirkungsvolle Weise, den gesamten Körper zu trainieren. Stöckegehen ist mit gutem Grund „in“, denn es ist bewiesenermaßen fast doppelt so effektiv wie normales Walken ohne Stöcke. Und doch müssen die Ziele

Andere Ziele fürs Nordic Walking als fürs Laufen

des Nordic Walkers unbestritten anders sein als die eines Läufers, der mit sanfter Belastung nie den Status eines Leistungs- und Wettkampfsportlers erreichen wird. In Nordic Walking handelt es sich um eine schonende und gut zu regulierende körperliche Betätigung, die zunehmend Verwendung als Gesundheitssport, zur Prävention wie zur Rehabilitation findet. Keine Rede von Trainingsplänen und Wettkämpfen. Erwin Gollner, Master-Trainer der NWO und einer der Pioniere der Sportart, skizziert es klar und deutlich: „Nordic Walking ist und bleibt ein Gesundheitssport, der nie olympisch werden wird.“ Eine Art der Therapie, die auch aus Inaktiven Beine machen soll. Laut einer

Eine flottere Einheit kann auch beim Nordic Walking nicht schaden. Denn die Vielfalt der Reize kennzeichnet ein effektives Training.

