

Nordic Fitness - ein neues

Unter dem Begriff Nordic Fitness sind alle Sportarten zusammengefasst, die mit speziell entwickelten Stöcken an der frischen Luft durchgeführt werden. Nordic Walking gilt als Grundlage all dieser Bewegungsformen, da dort die Technik und die Koordination am einfachsten trainiert werden kann. Bei allen Varianten dienen die Stöcke nicht als Stütze, sondern als Trainingsgerät für ein effektives Ganzkörpertraining. Somit wird auch der Oberkörper aktiv am Bewegungsablauf beteiligt. Nordic-Winter-Fitness ist für Anfänger und Wieder-Einsteiger in den Sport, für Personen mit Gelenkschäden, Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen ebenso wie für Leistungssportler als Ausgleichstraining geeignet.

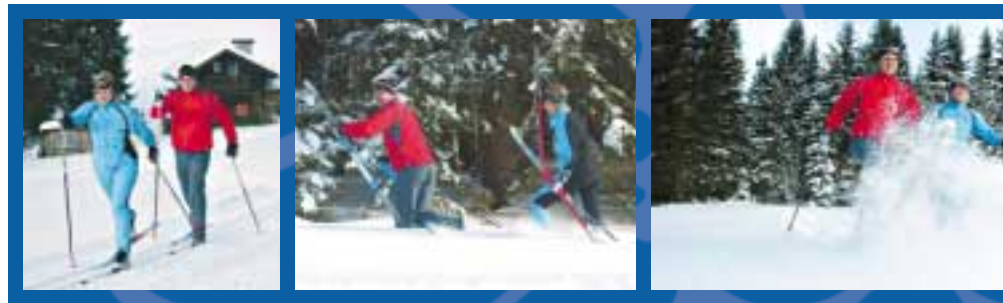
Die Nordic-Fitness-Sportarten sind das ideale Ganzkörpertraining für jeden, der auf schonende Weise seine Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit trainieren möchte. Je nach der individuellen Zielsetzung (Gewichtsreduzierung, Konditionssteigerung oder Wettkampfvorbereitung) kann jede Variante an das unterschiedliche Leistungsniveau angepasst werden.

Nordic-Fitness-Skiing

Einem schönen Sommer folgt hoffentlich ein schneereicher Winter. Denn auch der Skilanglauf durchläuft gerade mit Nordic-Fitness-Skiing eine Revolution. Zum einen regen die Erfolge der deutschen Langläufer und Biathleten in den letzten Jahren dazu an, sich selbst einmal in der Loipe zu versuchen. Zum anderen haben sich das Material und die Technik in den letzten Jahren rasant weiterentwickelt und sind für den Freizeit-Langläufer sehr attraktiv geworden. Beim Nordic-Fitness-Skiing geht es um eine sanfte Bewegungsform, die durch die zusätzliche Stockarbeit den ganzen Körper kräftigt. Lange Gleitwege und ein sehr

Nordic Walking hat bereits als sanfte und effektive Bewegungsform auf sich aufmerksam gemacht. Immer häufiger sieht man Wanderer in den Bergen, Mittelgebirgen und Städten mit Stöcken marschieren. Nordic Walking ist allerdings nur der Einstieg in ein völlig neues Bewegungskonzept und in ein bewegtes Leben - Nordic Fitness.

▷ VON NICOLE PRELL



dynamischer, sportlicher Abdruck vom Ski treten in den Hintergrund. Die neuen Nordic-Fitness-Ski sind kürzer, breiter und mit speziellen Schuppen versehen. Sie erfordern daher nicht so viel Gleichgewicht und technische Fähigkeiten, um einen effektiven Abdruck zu finden. Dadurch fällt es auch Sporneinsteigern leichter, sich in der Loipe fortzubewegen. Die Ski sind also nicht nur wendiger und stabiler, sondern auch einfacher in der Handhabung: Ein ständiges Wachsen entfällt durch die Bauweise der Ski.

Ebenso wie beim Skilanglauf unterscheidet man beim Nordic-Fitness-Skiing zwei Stilrichtungen: Classic und Skating. Bei der klassischen Variante geht es um die Diagonaltechnik, die auch vom klassischen Skilanglauf bekannt ist. Dies entspricht der natürlichen Armschwungtechnik des normalen Gehens. Da die Bewegung der des Nordic Walking sehr ähnelt, eignet sie sich besonders für Sporneinsteiger und ältere Menschen, die sich gerne im Schnee bewegen möchten. Die Skating-

Technik ist eher konditionell besser trainierten Sportlern zu empfehlen, da hier eine längere Gleitstrecke unumgänglich ist und dies erhöhten Kraftaufwand und Koordination erfordert.



GRUNDTECHNIK

Bremsen ist die erste Grundvoraussetzung für das Nordic-Fitness-Skiing. Auch wenn in der Anfangsphase eher weniger Gleitphasen vorkommen, ist es wichtig, dass die Ski jederzeit unter Kontrolle sind. Wer die Nordic Walking Technik beherrscht, für den ist Nordic-Fitness-Skiing im klassischen Stil ein Kinderspiel. Zudem ist der Einstieg in diese neue Sportart sehr leicht und somit die Hemmschwelle gering.

Wie beim Nordic Walking werden der rechte Stock und das linke Bein gleichzeitig belastet. Man spricht hier von der Kreuzkoordination. Die Kreuzkoordination macht sich den dynamischen Beinschwung zu nutzen, woraus ein Vorschub resultiert. Die einzige technische Herausforderung ist das genaue

Winter-Erlebnis

info: Vorteile von Nordic Fitness

- ideal zur Fettverbrennung
- trainiert die Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination
- trainiert ca. 600 Muskeln des Körpers
- entlastet Gelenke und Wirbelsäule um bis zu 30 Prozent
- ein wirksames und gelenkschonendes Ganzkörpertraining
- dient der Entschleunigung der Alltagshektik
- vielseitig und abwechslungsreich
- Bewegung für das ganze Jahr

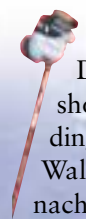


Fotos: Will's mountain

Stockes erleichtert dies. Der Abdruck erfolgt somit nur über die Schlaufe. Letztendlich besteht der einzige Unterschied zum Nordic Walking darin, dass der Abdruck aus den Beinen etwas exakter kommen muss, um ein Abrutschen nach hinten zu verhindern. Je dynamischer der Abdruck erfolgt, umso länger ist die Gleitphase.

Nordic Snowshoeing

Wer auf das Gleitgefühl vollkommen verzichten möchte, dem ist Nordic Snowshoeing zu empfehlen. Hier kann man mit Schneeschuhen und Stöcken mit speziellen Tellern durch unverspurtes Gelände oder über frischverschneite Waldwege stapfen. Ein Wintererlebnis, das seinesgleichen sucht. Nordic Snowshoeing ist leicht erlernbar, erfordert keine besonderen Voraussetzungen wie z. B. Skifahren oder Snowboarden, hat ein sehr geringes Verletzungsrisiko und kann von Jung und Alt betrieben werden.



GRUNDTECHNIK

Der Gang beim Nordic Snowshoeing ist durch das Material bedingt etwas breiter als beim Nordic Walking. Ebenso entwickelt man je nach Einsinktiefe einen mehr oder weniger ausgeprägten „Storchengang“. Damit ist gemeint, dass im Gegensatz zu den anderen Nordic Fitness Bewegungsformen, wo flache

Beinbewegungen nahe der Unterlage stattfinden, beim Nordic Snowshoeing durch die Schneetiefe das Knie stärker angewinkelt wird und die Oberschenkel hochgezogen werden, um aus dem Schnee herauszukommen und den nächsten Schritt zu machen.

Ein vergleichbares Bild wäre auch das Gangbild beim Kneippen in eiskaltem Wasser. Auch die Spuranlage im leicht geneigten Gelände stellt für Einsteiger meist kein Problem dar. Natürlich kann man das Nordic Snowshoeing auch sportiver angehen und laufen oder springen oder damit ganze Bergtouren bewältigen.

Wem keine der beiden dynamischen Varianten zusagt, der kann durchaus auch das klassische Nordic Walking mit geeignetem Schuhwerk im Schnee betreiben. Spezielle Schneeteller an den Stöcken geben hier zusätzlichen Halt.

Wichtig: der richtige Stockeinsatz

Um effektiv und schonend zu trainieren und die genannten positiven Aspekte auszunutzen, müssen die Stöcke funktionell eingesetzt werden:

- Der Stockeinsatz erfolgt auf Höhe des Körperschwerpunktes, da sonst keine Entlastung möglich ist.
- Der Einstechwinkel ist spitz, damit der aufgewendete Krafteinsatz in Energie und Vorschub umgewandelt wird.
- Der Ellbogen ist während der gesamten Bewegung gestreckt, um Spannung in Rumpf und Armen aufzubauen und so möglichst viele Muskeln an der Bewegung zu beteiligen. ◀

Nicole Prell leitet als Diplom-Sportlehrerin, Sporttherapeutin, staatl. gepr. Skilehrerin und INWA Master Trainerin (Nordic Walking, Nordic Blading, Nordic Winter Fitness) am Deutschen Nordic Fitness Institut Kurse und Seminare rund um das Thema Nordic Fitness.

Literatur: U. Strunz: Nordic Fitness, Heyne Verlag.
A. Wilhelm / N.Prell: Nordic Walking Pocket Guide.
U. Gerig: Nordic Walking, BLV Verlag.
Informationen: www.willsmountain.de
www.nordicwalkingverband.de