

Technik: Darauf müssen Sie beim Nordic Walking achten

Beim Nordic Walking dient der Stock nicht als Stütze, sondern der Verlängerung der Armbewegung nach vorn. So wird der ganze Oberkörper in die Bewegung mit einbezogen, und bis zu 90 Prozent der gesamten Körpermuskulatur kommen zum Einsatz. Das regelmässige Zusammenziehen und Lockern der Muskeln fördert die Durchblutung. Damit man sich beim Walken nicht verspannt, sondern sich entspannen kann, sind folgende Punkte zu beachten:

- 1 Aufrechte Körperhaltung** sorgt für eine stabile Körpermitte.
- 2 Raumgreifende Armbewegungen** mit gestreckten Armen.
- 3 Stock greifen** während der Schwungphase, die Hand ergreift den Stock möglichst früh.
- 4 Stock loslassen** während der Schubphase, die Hand wird auf der Körperrückseite geöffnet.
- 5 Drehbewegung der Hüftachse** gegenläufig zu jener der Schulterachse.
- 6 Abrollen** über den ganzen Fuss, von der Ferse über den Mittelfuss bis zum Gelenk des grossen Zehs.
- 7 Aufsetzen der Stockspitze** unterhalb des Körperschwerpunkts.
- 8 Richtige Schrittlänge:**
Anpassen der Schrittlänge an die Bewegung der Arme.

