



AKTUELL aus der Presse

Erster internationaler "Walkathon" findet in Berlin statt

Sportart Nordic Walking wird immer beliebter

Walking, der sanfte Fitness- und Gesundheitssport

Der neueste Gesundheitssport, das Walking, ist laut Expertenmeinung wesentlich gesünder als das altbekannte Laufen oder Joggen. Das Wort Walking kommt aus dem Amerikanischen und bedeutet wörtlich 'Gehen', dennoch ist Walking mehr als das normale Gehen, wie wir es täglich praktizieren. Walking ist auch nicht zu verwechseln mit der Wettkampfsportart Gehen (Race-Walking), denn dabei handelt es sich um eine Hochleistungssportart die sogar olympisch ist. Walking ist, einfach ausgedrückt, schnelles, sportliches Gehen. Erst Anfang der neunziger Jahre wurde diese Gesundheitssportart aus den USA nach Europa importiert und von den Sportwissenschaftlern begeistert als ideale Alternative zum Laufen oder Jogging angenommen.

Nordic Walking, der perfekte Ganzkörpersport

Eine neue, noch effektivere Variante des Walking, das Nordic Walking ist eine aus Finnland stammende Ausdauer- und Gesundheitssportart mit einem bis zu 46% höheren Energieverbrauch als beim normalen Walking. Allein im Ursprungsland betreiben bereits mehr als 1 Mio. Menschen regelmäßig diesen Ganzjahressport und Schritt für Schritt erobert Nordic Walking ganz Europa. Selbst passionierte Läufer steigen ganz oder zeitweise auf Nordic Walking um – zum Beispiel dann, wenn sie Probleme mit den Kniegelenken oder Hüfte haben oder eine Verletzung auskurieren müssen. Auch für „junge Senioren“, d.h. ältere Menschen die sich noch jung fühlen und sich sportlich betätigen wollen, ist Nordic Walking besonders gut geeignet. Der älteste Nordic Walker ist immerhin bereits 87 Jahre alt!

Am 6. Juni veranstaltet der internationale Nordic Walking Trainerverband NWCA in Zusammenarbeit mit der Zeitschrift „Fit mit Walking“ und dem Kreissportbund Landkreis Dahme-Spreewald den ersten internationalen Walkathon über die Distanzen 11, 22 und 33 Kilometer. Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde mit persönlicher Zeitangabe. Teilnehmen können ausschließlich Walker und Nordic Walker. Der Start erfolgt um 09.00 Uhr. Startunterlagen werden ab 07.00 Uhr ausgegeben. Anfänger können an einem Shortwalk über 5 Kilometer (ohne Zeitnahme) teilnehmen. Im Rahmenprogramm finden am 5. Juni eine Sportmesse, Walking bzw. Nordic Walking Einführungskurse, Workshops und eine musikalische

Abendveranstaltung statt. Anfänger, Läufer oder Jogger die sich an diesem Tag beim Einführungskurs in die Technik des Nordic Walking einweisen lassen wollen, können ebenfalls am 6. Juni über die Shortwalk-Distanz mitzuwalken.

Der International Walkathon wird künftig jährlich durchgeführt und als größtes europäisches Trend- und Gesundheitssport-Event ab 2005 an 2 Tage über die Distanzen 11, 22 und 33 Kilometer durchgeführt werden. Als Ziel haben sich die Organisatoren eine ähnlich große Veranstaltung wie die „Vierdaagse von Nijmegen“, eine Wanderveranstaltung in Holland, gesetzt. Dieses Event wird in 2004 bereits zum 88. mal durchgeführt; Teilnehmerzahl ca. 47.000

Wandersportler. Weitere internationale Walkathons in anderen Ländern sind ebenfalls in Vorbereitung. Zur Unterscheidung anderer Lauf- und Walkingveranstaltungen wurde, in Anlehnung an dem Begriff Marathon, der Begriff WALKATHON gewählt. Die Distanzen wurden bewußt, für jede Leistungsstufe entsprechend, auf 11, 22 und 33 Kilometer festgelegt. Startgebühr: 11, 22 oder 33 Kilometer: 25 Euro (NWCA-Mitglieder und Fit-mit-Walking-Abonnetten 15 Euro), Shortwalk (5 Kilometer): 5 Euro.

Informationen

www.walkathon.de
Fon: 0173-5700932 oder 030-3015667, Anmeldungen per eMail: info@walkathon.de



Die Lauftechnik des Nordic-Walking

gleichet der Bewegungsausführung des Skilanglaufes und ist sehr einfach zu erlernen. Nordic-Walking nutzt den physiologischen, diagonalen Bewegungsablauf beim Walken durch den bewußten Stockeinsatz. Der rechte Stock hat dann Bodenberührung, wenn die linke Ferse

aufsetzt und umgekehrt. Durch einen kräftigeren Einsatz der Arm- und Oberkörpermuskulatur kann das Walkingtempo erhöht und die Effektivität der Trainingseinheit gesteigert werden. Durch verschiedene Trainingsvarianten, z. B. schnelle Trippelschritte oder große, weit ausladende Schritte oder den gleichzeitigen, parallelen Stockeinsatz sind Abwechslung und Spaß garantiert. Die Trainingsintensität kann durch Jogging und sogar Jumping (maximal 20 Sprünge) gewechselt werden. So ergibt sich die Möglichkeit eines Intervalltrainings mit niederen Belastungsstufen bis hin zum High Impact Workout.

Nordic Walking ist am wirkungsvollsten in leicht hügeligem Gelände, kann aber auch in jedem anderen Gelände effektiv trainiert werden und Spaß machen.

Die Schultern sollten locker und entspannt sein, Oberkörper und Hüfte schwingen harmonisch, die Füße zeigen gerade nach vorn.

Die Bewegungsausführung erfolgt diagonal, gleicht der des Skilanglaufes und ist sehr einfach zu erlernen.

Die Stöcke werden dicht am Körper geführt und setzen jeweils mit dem gegenüberliegenden Fuß auf.

Die Hände sind leicht geöffnet, bei der Streckung nach hinten sogar ganz und greifen nur bei Aufsetzen des Stocks kurz zu.

Fester Abdruck mit den Zehen und Schwingen der Hüfte nach vorn. Am Ende der Bewegung wird der Stock diagonal zurückgeführt.

Zahlreiche Variationen möglich durch wechselndes Tempo, unterschiedliche Intensität des Stockeinsatzes, ein modernes Intervalltraining.

Walking oder Jogging je nach Kondition oder Lust und Laune - bergauf mit zusätzlichem Antrieb - bergab zur Entlastung.

Die Stöcke haben Sicherheitsreserven für jede vertikale Belastung und können daher auch zu Sprüngen eingesetzt werden.



Das tragen Walking und Nordic Walking zur Gesundheit bei:

Das Herz profitiert!

- Der gesamte Körper wird besser mit Sauerstoff versorgt - auch das Gehirn, was die Gedächtnisleistung steigert.
- Der Blutdruck wird reguliert: Ein erhöhter Blutdruck kann gesenkt werden, ein zu niedriger Blutdruck kann angehoben werden.
- Das Herz arbeitet durch die Herabsenkung der Anzahl der Herzschläge ökonomischer.
- Die Arterien werden besser durchblutet, was arteriellen Verschlusskrankheiten wie Schlaganfall und Herzinfarkt vorbeugt.

Die Venen werden fit!

- Die Strömungsgeschwindigkeit des Blutes in den Venen erhöht sich. Damit verringert sich die Gefahr, eine Thrombose zu erleiden.
- Die Wadenmuskulatur wird gekräftigt. Dadurch erreicht der Sportler eine höhere Leistungsfähigkeit der Wadenmuskelpumpe und damit einen besseren Blutrückfluss aus den Beinen Richtung Herzen.
- Die Beweglichkeit und Mobilisierung des Sprunggelenkes werden verbessert und folglich auch der Einsatz der Wadenmuskelpumpe.

Erst der Arztbesuch - dann das Training!

Vor Aufnahme des Trainings sollten Neu- und Wiedereinsteiger in den Sport ihren Arzt konsultieren. Risikofaktoren können abgeklärt, die Trainingshäufigkeit und die -intensität können besprochen und erforderliche Voruntersuchungen durchgeführt werden. Venenpatienten beispielsweise sollten wissen, dass sie auch beim Walking ihre vom Arzt verordneten medizinischen Kompressionsstrümpfe tragen sollten (z.B. mediven). Walker mit Vorschädigungen des Herz-Kreislauf-Systems etwa müssen strikt ihre mit dem Arzt besprochene Herzfrequenz einhalten. Eine Pulsuhr ist für alle Walker empfehlenswert, aber für Letztere ein Muss.

Bundesweite Walking-Events:

Besonderes Walking-Highlight ist der mediven-Walking Tag am 8. Mai 2004. In ganz Deutschland werden teilnehmende Sanitätshäuser von Sani Aktuell in Kooperation mit medi Bayreuth, einem führenden Hersteller von medizinischen Kompressionsstrümpfen, ein bundesweites Walking-Vergnügen anbieten:

- Schnupperkurse für Walking und Nordic Walking.
- Einführungsvorträge: Was können Walking und Nordic Walking zur Gesundheit beitragen?

- Venengymnastik mit einem funktionellen Trainingsgerät: der mediven Venenschlinge.

- Einen computergesteuerten Venencheck, der kurz und schmerzfrei die Venenfunktion überprüft.

Alle, die beim mediven Walking-Tag am 8. Mai 2004 mitmachen wollen, erfahren unter www.mediven-walking.de welches Sanitätshaus in ihrer Nähe den Walking-Tag anbietet.

Kontakt: medi Bayreuth, Medicusstr. 1, 95448 Bayreuth, Ansprechpartnerin: Kathrin Glaser-Bunz, Tel.: 0921/912-516 Fax: 0921/912-493, eMail: k.glaser@medi.de

