

[Nordic Walking: Das ideale Ausdauertraining \(aok.de\)](#)

Nordic Walking gehört zu den Ausdauersportarten. Hierbei unterstützen zwei spezielle Wanderstöcke, die bei jeder Armbewegung neben dem Körper schwingen, den Rhythmus der Schritte beim schnellen Gehen. So wird das Training besonders effektiv. Ursprünglich diente Nordic Walking als Sommertraining der finnischen Skilangläufer. Mediziner und Sportwissenschaftler haben Nordic Walking zu einem Ausdauertraining für Freizeitsportler weiterentwickelt. Inzwischen ist das „Gehen am Stöckchen“ in der Gesellschaft angekommen: **Etwa zwei Millionen Deutsche üben diesen Sport aus**, davon etwa die Hälfte mehrmals pro Woche.

Nordic Walking beansprucht etwa 90 Prozent der rund 700 Muskeln unseres Körpers. Neben dem Rumpf und den Beinen werden durch den Stockeinsatz auch der Oberkörper sowie die Arme und Schultern effektiv trainiert. Beim einfachen Walken und anderen Sportarten wie Joggen oder Rad fahren kommt das eher zu kurz. Zudem mobilisiert der Einsatz des Oberkörpers die Muskulatur und die Sehnen des Nackens. Das kann insbesondere bei Menschen mit überwiegend sitzenden Tätigkeiten oder Bildschirmarbeit muskuläre Verspannungen und Schmerzen vorbeugen oder sie lösen, wenn sie bereits aufgetreten sind.

Gleichzeitig **gilt Nordic Walking als ideales Herz-Kreislauf-Training.** Es reguliert den Blutdruck, indem es erhöhte Werte senkt und niedrige Werte ausgleicht. Die Herzgefäße werden trainiert, das Herz wird kräftiger durchblutet und mit Sauerstoff versorgt. Dadurch sinken Ruhe- und Belastungspuls, das Herz arbeitet ökonomischer und kann die Arterien und Venen besser durchbluten. Durch die gesteigerte Durchblutung der Wadenmuskulatur sinkt die Gefahr von Krampfadern, Ödemen, Thrombosen und Blutgerinnseln.

Auch sportlich sehr Aktive entdecken Nordic Walking als effektives Ganzjahrestraining für sich. Für passionierte Jogger oder Walker bietet die nordische Variante einen idealen Ausgleich, um die vernachlässigte Brust-, Schulter und Nackenmuskulatur zu trainieren.

Nordic Walking beugt Osteoporose und Altersdiabetes vor, aktiviert den Hormonhaushalt und stärkt das Immunsystem. Zudem fördern die Greifbewegungen der Hände, der Armschwung nach hinten sowie der diagonale Einsatz von Armen und Beinen die koordinativen Fähigkeiten des Gehirns. Nicht zuletzt wirkt sich die Bewegung in der freien Natur positiv auf die Psyche aus. Regelmäßiges Walken kann helfen, [Stress abzubauen](#) und depressiven Verstimmungen entgegenwirken.

Die Intensität des Trainings lässt sich beim Nordic Walking individuell dosieren. Das kommt vor allem Sportanfängern beziehungsweise -wiedereinsteigern und Personen mit Übergewicht, Knie- und Hüftgelenkbeschwerden zugute – auch wenn Nordic Walking im Vergleich zum einfachen Walking nicht automatisch gelenkschonender ist. Dennoch **profitieren hiervon auch Menschen mit Gelenkschäden oder Übergewicht, für die beispielsweise Joggen zu belastend ist.** Zudem wirkt das Mitführen der Stöcke stabilisierend. Es bietet insbesondere Einsteigern sowie älteren Menschen eine zusätzliche Sicherheit beim Training.

Nordic Walking bringt den Stoffwechsel und die Fettverbrennung auf Touren. Je nach Intensität des Trainings werden **zwischen 400 und 500 Kilokalorien verbrannt.** Laut einer [US-Studie am Cooper Institute](#) in Dallas liegt der Kalorienverbrauch um etwa 20 Prozent höher als beim einfachen Walken. Trotzdem wird es nicht als mühsam empfunden. Da das ermüdungsfreie Laufen am Stock auch Übergewichtigen ein längeres Training im Fettverbrennungsbereich ermöglicht, hilft Nordic Walking besonders wirksam gegen überflüssige Pfunde.