

Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn

Allgemeine Innere Medizin FMH

Praxis für Allgemeine und Komplementärmedizin

Traditionelle Chinesische Medizin ASA
Manuelle Medizin SAMM
F.X. Mayr-Arzt (Diplom)

Sportmedizin SGSM
Ernährungsheilkunde SSAAMP
Anti-Aging Medizin

Neuraltherapie SANTH & SRN
Orthomolekulärmedizin SSAAMP
applied kinesiology ICAK-D & ICAK-A

NordicWalking - Es wird ein falscher Stil gelehrt!

Version: 28. Februar 2020

Fon
Adresse
E-Mail

+41 (0)71-350 10 20
Im Lindenhof
drje49@gmail.com

Bahnhofstr. 23
www.ever.ch

CH-9100 Herisau

NordicWalking

Ob jung oder alt, Nordic-Walking ist für jedermann geeignet, insbesondere aber für ältere und übergewichtige Einsteiger und Menschen mit hohem Blutdruck. Meine Frau und ich praktizierten Nordic-Walking schon Jahre bevor entsprechende High-Tech Stöcke auf dem Markt waren, mit Skistöcken, nicht ohne unverständliche Blicke zu ernten. Wir laufen 700 bis 1200 Km im Jahr, bei jedem Wind und Wetter, über Felsen, Bäche, Steilhänge, im Tiefschnee mit Schneeschuhen. Nordic-Walking ist gesund und beansprucht einen Grossteil der Körper Muskulatur, aber dies nur mit der richtigen Technik und die wird nicht gelehrt!

Bissig - satirisch - aber wahr

Wir kennen das Problem des Schizophrenen: Er hält sich für den einzig wahren Gesunden und die Spinner sind alle anderen...oder das Problem des Querdenkers, der immer anrempelt.

In diesem Sinne bin ich ein querdenkender Schizophrener, der in grenzenloser Vermessenheit behauptet, den einzig richtigen Nordic-Walking Stil zu lehren. Ich kann es begründen und bis anhin konnte mir weder ein sportärztlicher Kollege noch ein Obersportler widersprechen.

Die nordische Firma Exel möchte in guter Absicht Stöcke verkaufen und zu dem Zweck haben sie Schulen gegründet. Nur, diese Nordmensen möchten auch im Sommer Langlauf trainieren und propagieren nicht *normales Gehen mit Vierradantrieb*, sondern ein *Langlauftraining in Turnschuhen*.

Wenn die Stöcke dem Körper entlanggeführt werden, so steht die Rumpfmuskulatur so ziemlich bocksstill und die Bewegung erfolgt unphysiologisch, nicht aus der *Neutral-Null Stellung* heraus.

Beim normalen, physiologischen, schnellen Gehen werden die Arme dem Körper entlang gegen die Mittellinie geschwungen und nicht Dampflokotiv-ähnlich gerade nach vorn wie es etwa die powerwalkenden *Dampflokotiv-Damen* propagieren. Power-Walking ist zum Glück endlich aus der Mode gekommen. Auch beim Joggen pendeln die Arme dem *Körper entlang* und nicht in Laufrichtung nach.

Beim recht schnellen Gehen schwingen die Arme also dem Körper entlang und die Faust befindet sich schliesslich etwa handbreit vor dem Bauch Nabel. Beim aufrechten Gang und angewinkelten Arm ist dies auch die *Neutral-Null Stellung*: Alle Arm Muskeln befinden sich jetzt in einem Stress freien Gleichgewicht: Ausprobieren!

In dieser Stellung zeigt jetzt die Stockspitze nach hinten-aussen, gut und gern ½ Meter vom Körper entfernt.

Aus dieser Stellung heraus wird der Stock kräftig nach hinten-aussen geführt.

So erfährt der Rumpf eine sanfte Drehbewegung und die Gegenschulter hebt sich an, wie beim Joggen. Rücken Muskulatur, gerade und schräge Bauch Muskulatur werden so bewegt und trainiert, ganz im Gegensatz zu dem gelehrtten Nordic-Walking Stil, wo Arme und Stöcke dem Körper entlanggeführt werden.

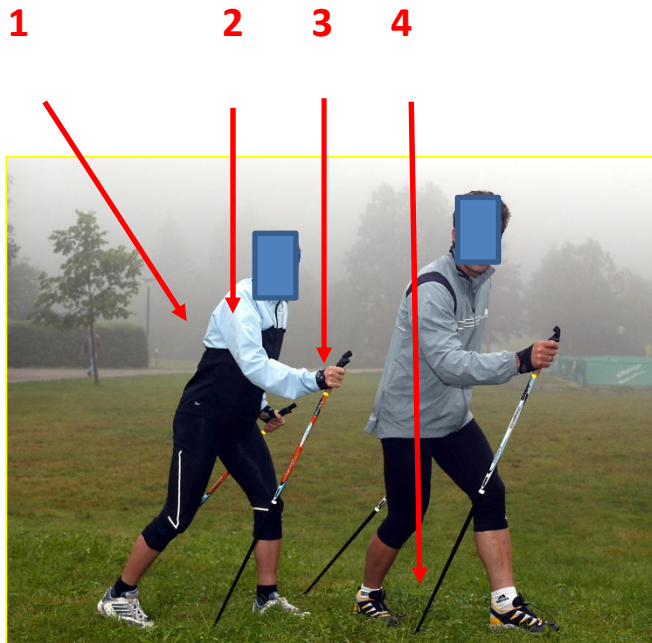
Unser Körper ist ein richtiger *lazy bone*, ein fauler Knochen. Wenn ich nur die Beine trainiere - Typ Hometrainer - dann holt er sich das Fett gerade da, wo es am nächsten ist, nämlich im Bein und nicht im *ungeliebten Wohlstandsbauch*.

Bei dieser Art des Nordic-Walkings wird wesentlich mehr Rumpf und Bauch Muskulatur bewegt und trägt so mehr zur *Gesundchrumpfung* des Bauchs bei.

Ein Versuch:

- Trage einen mittelschweren Rucksack
- Wende die allgemein gelehrt NW Technik an: Der Rucksack scheuert nicht
- Wende meine Technik an: Der Rucksack scheuert nach den Seiten, beweisend für die Drehdynamik.

So bitte nicht



Bildquelle: unbekannt

- 1**
Gebückte Haltung, keine Schulteranbindung gemäss Faszien-Technik
- 2**
Schultergelenk aussenrotiert = Belastung derr Rotatoren (Dreher-Muskeln)
- 3**
Hand in 2 Ebenen nicht in der Neutral-Null Stellung:
Hand nicht in Richtung Handrücken gebeugt
Handhaltung nicht achsengerecht, sondern seitlich gebeugt:
So kann keine Kraft auf den Stock angewendet werden
- 4**
Stockführung dem Körper entlang

So ist es richtig



- 1**
Gute Schulteranbindung, Rücken gerade
- 2**
Im ganzen Bewegungsablauf bleibt das Schultergelenk in der Neutral-Null Stellung
- 3**
Bewegung der Hand dem Körper entlang:
Faust befindet sich dann auf Höhe
Handgelenk Gelenk stets in Neutralstellung
Faust: Faustbreit vor dem Bauchnabel !
- 4**
Stockführung nach hinten-aussen. So kann Kraft auf den Stock gegeben werden

NordicWalking (richtig ausgeführt):

- Schont die Gelenke.
- Nordic-Walking entlastet den Bewegungsapparat um bis zu 30 % und ist daher besonders geeignet für Personen mit Knie und Rücken Problemen
- Nordic-Walking löst Muskel Verspannungen im Schulter und Nacken Bereich
- Nordic-Walking ist das optimale Outdoor Training zur Gewichtsreduktion
- Nordic-Walking ist fast um die Hälfte effektiver als Walking ohne Stöcke, Verbrennung von >400 kcal/h statt von nur 280 bei normalem Walking,
- Nordic-Walking vermittelt ein sicheres Lauf Gefühl auch auf glattem Untergrund
- Nordic-Walking trainiert die aerobe Ausdauer und kräftigt gleichzeitig die Oberkörper Muskulatur
- Nordic-Walking verbessert die Herz- Kreislauf Leistung
- Nordic-Walking steigert durch den aktiven Einsatz der Atem-Hilfsmuskulatur die Sauerstoff Versorgung des gesamten Organismus
- Nordic-Walking ist die am besten geeignete Outdoor Sport Aart zur Rehabilitation nach Sport Verletzungen
- Im Vergleich zu Walking ohne Stöcke: 20 Prozent höher Energie Umsatz, 20 Prozent höhere maximale Sauerstoff Aufnahme, 6 Prozent höhere Herz Frequenzen bei gleicher Gehgeschwindigkeit und individueller Belastungsempfindung

Das Cooper Institut in Dallas, USA hat im Rahmen einer Untersuchung die Effizienz des Nordic Walking mit normalem Fitness-Gehen verglichen. Diese Untersuchung ergab, dass beim Nordic Walking bis zu 46 % mehr Kalorien verbrannt und mehr Sauerstoff verbraucht werden als bei normalem Gehen mit gleicher Geschwindigkeit.