

Mit »Allrad« unterwegs

von Friedhelm Funk

Außer bei den Umweltschützern ist das Urteil einhellig. Wer bei der Fortbewegung zu den Stöcken greift, gewinnt. Mehr als eine Million Deutsche sollen es inzwischen sein, die sich mit »NordicWalking« in Schuss halten oder wieder neu auf die Fitness-Spur eingebogen sind. Dicke, Dünne, Schlappe, Alte und Junge staksen über Bürgersteige, bewegen sich entschlossenen Schritts in Feld, Wald und Wiesenzone. Kollektives Markenzeichen: Mit geröteten Wangen und entspannter Miene werden die Stöcke eingesetzt, Schritt für Schritt. »NordicWalker« gehören längst zum Alltagsbild. Und das ist gut so, sind sich die Gesundheitsförderer einig.

Es stärkt die Muskel. Die Fettverbrennung ist um ein Drittel intensiver als beim stocklosen sportlichen Gehen. Bewegung draußen dient der Entspannung. Die Venenpumpen werden auf Trab gebracht, das motorische Geschick generell verbessert.

»Chouchpotatoes«, übersetzt als »Sofakartoffel« bezeich-

*NordicWalking ist im Trend
Fachleute befürworten sportliches »Am-Stock-gehen«
Nachteile erleidet nur die Umwelt*



Die richtige Haltung....

... ist wichtig für den ungetrübten Fitness-Spaß. Ilona Pöhlmann (gelbe Jacke) rät: Wer mit »NordicWalking« beginnen möchte, sollte die Einsteigerkurse besuchen. Foto: Chr. Seibel

nen die Amerikaner Frauen und Männer, die beim Dasitzen zunehmend mehr Polsteroberfläche bedecken, während sie im gleichen Maß an eigener Körperkraft verlieren. Das bewahrt die Sofa- bezüge vor den Verschieben, macht aber im Innern die Federn schlapp. Durchaus vergleichbar mit menschlich, körperlichen Reaktionen auf übertriebenen Müßiggang.

Skilanglauf gilt unter Fachleuten als die ideale Betätigung. Populär machten »NordicWalking« die Nachfolger der Wickinger. Bei den Finnen gehört ausdauerndes Laufen - mit und ohne Schnee - zu den Nationalsportarten. Die ganzjährige Fortbewegung, sozusagen mit »Allrad« unterwegs sein, lag im Norden auf der Hand. Wanderer in den Bergen bedienen sich schon weit vor der »Am-Stock-geh-Welle« der unterstützenden und Halt gebenden Hilfe im freien Gelände. Leider zu Lasten der Natur: Die Stockspitzen lockern den Boden auf. Die Folgen: Durch Regen und Wind wird der Boden leichter weggetragen.

(weiter auf Seite zwei)

(Fortsetzung von Seite eins)

... Rund 600 Muskeln sollen es sein, die bei der unterstützten, betonten Bewegung gefordert sind. Zahlreiche, angebotene Einsteigerkurse liefern das nötige Grundwissen, damit man zu Beginn nichts falsch macht. Trainerin Ilona Pöhlmann rät allen Interessenten zu ein paar Stunden Unterweisung am Anfang: Wichtig sind der saubere Bewegungsablauf und die richtige Ausrüstung. Die Schuhe müssen den Fuß unterstützen, damit er über die gesamte Sohle abrollen kann. Die Länge der Stöcke und deren Handhabung wirken sich aus.

In der Ohligser Heide, im Ittertal und an anderen Treffpunkten im Stadtgebiet, gehen zahlreiche »NordicWalker« die Sache gemeinsam an. Wer die Einsteigerphase überwunden hat, kann sich Leistungsklassen anschließen. Die sanfte Mitmachverpflichtung innerhalb einer Gruppe bekämpft das Zaudern, das in jedem Menschen drinsteckt. Bekanntlich gibt es kein schlechtes Wetter. Passend gekleidet härtet regelmäßige Bewegung prima ab, bei jedem Wetter. Mit und ohne Stöcke.