Training für Körper und Seele

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): **- (2017)**

Heft 2: **Sicherheit im Alter : wie man sich zu Hause und im öffentlichen Raum sicher bewegen und sicher fühlen kann**

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-846682

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Sich mit Gleichgesinnten an der frischen Luft bewegen setzt Glücksgefühle frei.

Fotos: David Kerschbaumer

Training für Körper und Seele

Um Walking und Nordic Walking zu betreiben, gibt es viele gute Gründe. Einer davon ist, dass man mit Gleichgesinnten draussen an der frischen Luft ist und etwas für seine Gesundheit tut.

Wenn es jemand weiss, dann wohl Jeannine Böhm (47). Die Frau ist hierzulande die Expertin auf diesem Gebiet und amtiert unter anderem als Fachleiterin Nordic Walking und Walking von Pro Senectute Schweiz.

Sie zählt die drei wichtigsten Argumente auf: Mann/Frau bewegt sich in der Gruppe, trifft Gleichgesinnte und ist draussen an der frischen Luft. Es gehe nicht primär darum, von A nach B zu laufen. Viel entscheidender sei es, dass man mit der Gruppe Kraft-, Koordinations- und Beweglichkeitsübungen einbaut. Gerade das, so Böhm, sei für älter werdende Menschen sehr wichtig, werde aber leider häufig vernachlässigt.

Von aussen betrachtet könne man zuweilen meinen, es seien nur die Stöcke, die das klassische Walking und das Nordic Walking unterscheiden. Doch das sei falsch, denn das Walking habe seinen Ursprung im Laufen – und

das klassische Nordic Walking im Langlauf.

Das klassische Walking (Gehen) habe eine höhere Schrittfrequenz und sei entsprechend schneller. Dass viele Leute zur Ansicht neigen, mit den Stöcken sei man viel rascher unterwegs, sei ein Irrtum, sagt Böhm. Darunter leide höchstens die Nordic Walking-Technik, und es werde so zu einem Gehen mit Stöcken. Dies aber habe nichts mehr zu tun mit dem «Ganzkörpertraining Nordic Walking».

Walking ist irgendwo zwischen Wandern und Joggen angesiedelt. Die Bewegungen der Beine und der Arme spielen dabei eine genau so grosse Rolle, wie der Rhythmus beim Walking. Eine der wichtigsten Grundregeln ist, dass sich die Arme und Beine gegengleich bewegen. Im Klartext: Wenn Ihr rechter Fuss vorne ist, sollte der linke Arm ebenfalls vorne sein.

Geeignet für Einsteiger

Walking und Nordic Walking ist vor allem für Personen geeignet, welche mit Sport starten wollen oder lange keine körperliche Betätigung betrieben haben. Es ist damit der perfekte Einstieg in ein aktiveres Leben. Beide Sportarten sind auch für Menschen mit Übergewicht zu empfehlen. Wichtig ist, sich regelmässig zu bewegen. Aufwärmen und Dehnen sind ein absolutes Muss, um einen Muskelkater am nächsten Tag zu verhindern.

Viele Vor-, kaum Nachteile

Besondere Vorteile sind bei beiden Sportarten, dass es sich um ein Ganzkörpertraining handelt und die benötigte Ausrüstung relativ günstig ist. Relativ deshalb, weil Sie auch hier auf die Qualität achten sollten. Das gilt einmal für das richtige Schuhwerk, aber auch für die passenden Nordic Walking Stöcke. Bei den Stöcken gilt als Faustregel, «Körpergrösse mal 0,7». Das Schönste daran ist, dass Sie diese Sportart überall und bei jedem Wetter ausüben können.

Nachteile gibt es nur dann, wenn die Technik nicht korrekt angewendet wird. Lassen Sie die Hände immer leicht geöffnet und ballen Sie diese nicht zu Fäusten. Auch der richtige Stockeinsatz sollte gelernt sein, da es ansonsten zu Verspannungen der Nackenmuskulatur kommen kann. Mit der richtigen Technik werden Sie viel Freude an der Bewegung haben.

Diese wichtigsten Grundregeln und die richtige Technik vermitteln wir Ihnen gerne in einem unserer Grundkurse, die einmal pro Woche stattfinden. Um die Koordination zu fördern, gehören auch sturzpräventive Übungen zum Programm. So stellen wir sicher, dass Sie die richtigen Bewegungen Schritt für Schritt erlernen und jederzeit sicher unterwegs sind.

Haben wir Sie neugierig gemacht? Melden Sie sich bei unseren Sportleitenden, der Einstieg in eine Walking oder Nordic Walking Gruppe ist jederzeit möglich!

Steckbrief Jeannine Böhm

Gründerin der Swiss Nordic Fitness Organisation (SNO)
Mitentwicklerin der Nordic ALFA-Technik
Fachleiterin Nordic Walking und Walking Pro Senectute Schweiz
Erwachsenensportexpertin esa Bundesamt für Sport
Zertifizierte Bewegungsberaterin (Eidg. Hochschule für Sport in Magglingen)