

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

Band: 4 (2002)

Heft: 6

Artikel: Ein Stück Lebensqualität aus dem Norden

Autor: Mathis, Corina / Keim, Véronique

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991483>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 07.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

NORDIC WALKING



Ein Stück Lebensqualität aus dem Norden

Die in unseren Breitengraden bis vor kurzem noch wenig bekannte Sportart Nordic Walking verbreitet sich in Form eines Wellness-Booms über Mitteleuropa auch in die Schweiz. Erst begeisterte diese leicht erlernbare, ganzheitlich wirksame und vielfältig anwendbare Bewegungsform nur Spitzenathleten. Immer mehr zieht sie auch jene in ihren Bann, die sich in der freien Natur bewegen wollen.

Als finnische Langläufer vor einigen Jahrzehnten begannen, ihre Stöcke auch im Sommertraining einzusetzen, «erfanden» sie das Nordic Walking. Sie haben die Langlauf-Bewegung ins schneefreie Terrain übernommen. Nachdem diese Bewegungsform lange Zeit nur von Spitzensportlern als alternatives Ausdauertraining eingesetzt wurde, ist Nordic Walking seit den frühen 90er Jahren im «Land der tausend Seen» zum Nationalsport avanciert. Rund 500 000 Volkssportlerinnen und -sportler walken in Finnland heutzutage nordisch.

Erst Elite-, dann Volkssport

Nordic Walking ist die sportlichere Variante des klassischen Walkings, das bei uns mit der Wellness-Welle Einzug gehalten hat. Erst betrieben es nur die Pioniere, danach wurde Nordic Walking als Alternative zum bisher gängigen Ausdauertraining entdeckt, weil es den gesamten Muskelapparat beansprucht und trotzdem gelenkschonende Bewegungen erlaubt. In der Öffentlichkeit und unter Athleten aus anderen Sportarten wächst das Interesse. In der medizinischen Fachwelt schätzt man den prophylaktischen und therapeutischen Nutzen. Nordic Walking gilt als ausgezeichnete Rehabilitationsmethode bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Sanfter als Laufen und doch wirksamer als Gehen ist Nordic-Walking geeignet, nicht nur zur Verbesserung der Grundlagenausdauer, sondern auch zum Aufbau der Muskulatur und zur Förderung der Bewegungskoordination.

Eine Alternative mit Power

Die im Gegensatz zum Jogging oder Walking aktiveren Beteiligung der Rumpf-, Schulter- und Armmuskulatur erhöht den Sauerstoffverbrauch sowie die Muskelkraftausdauerleistung und verbessert damit den Energiehaushalt. Studien aus Oregon an jungen, sportlichen Probanden (aerobe Kapazität der Frauen bei VO₂max 50 ml/kg/min und Männer bei 60) zeigten bei zwei Testgruppen – je eine mit bzw. ohne Stöcke – bei einer Laufgeschwindigkeit von 6–7,5 km/Std. folgende Ergebnisse: Herzfrequenz und Sauerstoffverbrauch waren um 20 bis 30% höher bei jenen, welche mit Stöcken liefen. Überraschend hierbei: Trotz höherem Energieverbrauch der «Nordic Walker» war die Leistungsempfindung (nach Borg Skala) bei beiden Gruppen dieselbe.

Auch im Winter!

Die Technik – leicht erlernbar – gleicht in der Bewegungsausführung dem Diagonalschritt des Skilanglaufs. Die Wahl der Trainingsmethode – Dau-

Ein Blick auf zwei Anwendungsbereiche

| Anwendungsbereich | Gesundheits- / Wellnesstraining | Spitzensport |
|-------------------|--|---|
| Zielsetzung | <ul style="list-style-type: none"> ● Training einer guten Ausdauerfähigkeit ● Prävention degenerativer Herz-Kreislauf-Erkrankungen ● Training der Rumpf- und Armmuskulatur ● Lösen von Verspannungen im Nackenbereich ● Verbesserung der Bewegungskoordination ● Spass und Erholung in der Natur | <ul style="list-style-type: none"> ● Variante eines ergänzenden Ausdauer- bzw. Kraftausdauertrainings ● Freude am Ausüben einer neuen Aktivität ● Komplementäres Rumpf- und Armbandtraining ● Ausdauertraining in der freien Natur, neue Möglichkeiten im Gelände |
| Trainingsmethode | <ul style="list-style-type: none"> ● Dauermethode: später mit Tempowechseldauerlauf ● Intervallmethode ● Pulstabelle oder Borg Skala (siehe «mobile» 3/02) | <ul style="list-style-type: none"> ● Dauermethode mit Tempowechseldauerlauf ● Intervallmethode mit Sprungläufen, Hügellaufen) ● Wettkampfformen |
| Lektionsablauf | <ul style="list-style-type: none"> ● Kurzes Einlaufen (ev. kleines Spiel) ● Kraft-, Mobilisations- und Koordinationsübungen mit Stöcken ● 30–60 Minuten walken mit Stöcken ● Stretching mit Stöcken | <ul style="list-style-type: none"> ● Nach Trainingsplan |
| Gelände | Flach bis steil (je nach Trainingszustand der Gruppe) Bsp.: Feldweg / Wanderweg | Anspruchsvolles Terrain: hügelig bis sehr steil, von steinig über grasbewachsen zu schneebedeckt. Bsp.: Bergpfad, Pistenrand |

er-, Intervall- oder Wiederholungsmethode – muss auch im Nordic Walking den Zielsetzungen und dem Trainingszustand der Sportler angepasst werden. Die Stöcke mit ergonomischen Handschläufen und die abnehmbaren Stockspitzen aus Gummi dämpfen die Schläge auf die Gelenke und erleichtern den Einsatz bei winterlichen Verhältnissen. Damit wird Nordic Walking im Winter vermehrt touristisch nutzbar und eine schneeunabhängigen Bewegungsalternative zu den gängigen Wintersportangeboten.

m

Der Stockeinsatz...

- erhöht die Herzfrequenz und den Sauerstoffverbrauch gegenüber dem Walking ohne Stöcke
- steigert den Kalorienverbrauch (+30 bis 40%)
- stärkt Rumpf-, Schulter- und Armmuskulatur
- löst Muskelverspannungen im Nacken- und Schulterbereich
- verbessert die Bewegungskoordination
- schont die Gelenke (im Speziellen die Kniegelenke)
- erhöht die Sicherheit auf rutschigem Untergrund

(Quelle: Cooper Institute research, Research Quarterly for Exercise and Sports 2002 publication)

Nähere Informationen...

...gibt es bei Corina Mathis, Sportlehrerin, Herztherapeutin und Instruktorin in Nordic Walking. Adresse: corina.mathis@dplanet.ch; www.flownmotion.ch

Für Mitglieder des mobileclubs und für weitere Interessierte wird ein Kurs unter der Leitung von Corina Mathis angeboten. Mehr dazu finden Sie auf Seite 53.



- Stock setzt hinter der gegenüberliegenden Ferse auf
- Stockspitzen zeigen immer nach hinten



- Lange Schritte
- Hände am Ende des Stockstosses leicht öffnen und dabei lockern
- Körper leicht nach vorne geneigt



- Immer leicht in den Knien
- Auch Bergab zeigen die Stockspitzen immer nach hinten



- Ergonomische Handschlaufe



- Fuß über die Ferse abrollen



- Dynamische Sprungläufe aufwärts

Fotos: Daniel Käsermann