

01.03.2008

Stocksteif statt beschwingt

NORDIC WALKING 80 Prozent mit falscher Technik / Trainerin Moser empfiehlt Kurs

Sind die Walking-Stöcke erst einmal gekauft, laufen viele Sportler damit einfach los. Der Trendsport der vergangenen Jahre bringt viel Gutes – aber nur, wenn die Technik auch stimmt – meist sieht die Realität jedoch anders aus. Immer mehr Walker müssen mit erheblichen Problemen zum Physiotherapeuten.



So ist es richtig!



So nicht: Passgang und Körper in Rücklage. Bilder: Eggebrecht

Deutschland geht am Stock. Damit ist ausnahmsweise einmal nicht die wirtschaftliche Lage gemeint, sondern der Nordic-Walking-Boom: Mehr als zwei Millionen Nordic Walker gibt es bereits in ganz Deutschland. Und welches Steigerungspotenzial noch da ist, zeigt das Ursprungsland Finnland: Dort betreiben knapp eine Millionen Menschen „Sauvakävely“ – bei einer Gesamtbevölkerung von nur 5,5 Millionen.

Kein Wunder: Die klassischen nordischen Wintersportarten besitzen im hohen Norden eine große Tradition. Und die Sommertrainingsmethode der Langläufer, Biathleten und nordischen Kombinierer – der so genannte Skigang – ist dort seit mehr als 70 Jahren bekannt.

In Deutschland dagegen erfährt das Nordic Walking erst seit kurzem steigende Beliebtheit. Und das können selbst Laien sehen. Denn wenn man Nordic Walker beobachtet, dann ähneln die Bewegungen eher einem „Gestakse“ mit Wanderstöcken als einer dynamischen Sportart. „Das ist leider ein häufiges Bild, wenn es sich um Walker handelt, die in Eigenregie versuchen, die Technik zu lernen, ohne Unterricht oder gute Literatur“, ärgert sich auch **Nordic-Walking-Trainerin Dani Moser (Bild/ASV Bildechingen)** über solche Anfänger. Diejenigen, die ohne Techniks Schulung einfach drauflos staksen, sind schnell erkannt: „Sie tragen die Stöcke mehr vor sich her, anstatt sie aktiv einzusetzen. Sie laufen mit angewinkelten Armen, statt diese wie Pendel fast gerade und locker von hinten nach vorn durchzuschwingen. Gehen stocksteif statt beschwingt“, erklärt die 33-jährige Übungsleiterin.

„Viele Menschen denken wohl, dass dieser Sport keine besondere Sportlichkeit erfordert“, sagt Dani Moser. Dieser Eindruck wird scheinbar schnell erweckt, denn die Bewegung sieht simpel aus. Ein Fuß ist immer am Boden, die Gefahr von gravierender Verletzungen scheint nicht groß. Doch in Wirklichkeit ist das koordinierte Gehen mit den Stöcken aber eine recht komplexe Angelegenheit: Bis zu 80 Prozent aller Nordic Walker, so schätzen Experten, gehen hierzulande technisch nicht sauber – und darin liegen auf längere Sicht die Verletzungsgefahren. Die Folge: Die Wartezimmer bei Ärzten, Krankengymnasten und

Physiotherapeuten sind voll. „Ich habe in den vergangenen Monaten auch festgestellt, dass immer mehr Nordic Walker mit Beschwerden zu mir in die Praxis gekommen sind“, sagt der Nordstetter Physiotherapeut Wolfgang Hahn. Dabei hat er zwei Varianten der Probleme seiner Patienten ausfindig machen können: Zum einen im Hals-Wirbel-Säulenbereich und zum anderen im Bereich der unteren Extremitäten. „Viele meinen, dass sie sofort mit einem schnellen Tempo loslaufen können, dabei kommt es dann meist zu einer Überbeanspruchung der Gelenke, Sehnen und Muskeln“, sagt Hahn.

„Was also auf den ersten Blick so einfach aussieht, muss ordentlich einstudiert werden“, rät auch Dani Moser. Deshalb empfiehlt sie auch allen einen Einführungskurs zu besuchen, um mögliche Verletzungen auszuschließen. „Denn ist eine Verletzung erst einmal aufgebrochen, droht eine mehrwöchige Behandlung mit absolutem Sportverbot“, sagt der Physiotherapeut.

„Außerdem bringt das Nordic Walken auch nur Spaß, wenn man es richtig betreibt“, kann die Trainerin aus eigener Erfahrung berichten.

Ein weiterer Grund, einen Kurs zu belegen, liegt in der Tatsache, dass das Stockgehen nur dann gesundheitsfördernd ist, wenn typische Anfängerfehler (siehe Infokasten) vermieden werden. Vor allem aber, wenn möglicherweise schon Schäden am Stütz- und Bewegungsapparat vorliegen, könnten besonders Rücken, Knie-, Ellenbogen- und Schultergelenke wie bereits angesprochen durch eine falsche Technik in Mitleidenschaft gezogen werden.

„Ich verstehe wirklich nicht, warum sich die Leute den gesundheitlichen Risiken aussetzen. Der größte Kostenanteil für einen Kurs wird sogar von den Krankenkassen übernommen“, sagt die Übungsleiterin. Denn die Sportart wurde von den Krankenkassen inzwischen als Präventiv- und Gesundheitssport anerkannt. Deshalb geben diese jährlich einen Zuschuss.