

Neue Aktivitäten:

Nordic-Walking

Geschichte:

Nordic Walking ist eine Sportart die bereits in den 50er Jahren von Spitzenathleten der Wintersportarten wie Langlauf, Biathlon und Nordischer Kombination als Sommertrainingsvariante ihren Ursprung gefunden hat. Die im Langlauf üblichen Stocklängen verlangen eine ausgefeilte Walking-Technik, jedoch führten die damals verwendeten Alustöcke zu Beschwerden in den Armgelenken.

Die Entwicklung eines speziellen Handschleifensystems und die Konstruktion eines Stockes aus Glasfaser- Carbonmaterial hob die bisherigen Nachteile auf und machte Nordic Walking zur idealen Sportart für Freizeitsportler.

Gesundheitsaspekte - Trainingseffekte

Nordic Walking

- aktiviert und trainiert 85 % der gesamten Muskulatur verbessert die Herz-Kreislaufleistung
- trainiert die aerobe Ausdauer und kräftigt zugleich die Oberkörper und Rückenmuskulatur
- löst Muskelverspannungen in Nacken- und Schulterbereich
- entlastet den Bewegungsapparat und ist daher für Personen mit Knie- und Rückenproblemen besonders geeignet
- ist das optimale Training zur Gewichtsreduktion
- steigert durch den aktiven Einsatz der Atemhilfsmuskulatur die Sauerstoffversorgung im gesamten Organismus
- vermittelt ein sicheres Laufgefühl auch auf glattem Untergrund
- und die Ausübung ist in jedem Gelände möglich

Ausrüstung

Aufgrund des verstärkten Armeinsatzes ist bei den Bekleidungsstücken auf große Bewegungsfreiheit im Arm- und Schulterbereich zu achten. Als Schuhe eignen sich Joggingsschuhe oder auch leichte Trekkingschuhe.

Die Nordic Walking Stöcke sind mit einer speziell entwickelten Handschleife ausgestattet, die ein besonderes Konzentrieren auf die Handhabung der Stöcke nicht erforderlich macht.

Außerdem bestehen sie aus einem stabilen Glasfasergewebe, haben daher ein sehr geringes Eigengewicht, eine lange Lebensdauer und sind extrem Belastbar.

Teleskopstöcke aus Aluminium neigen sich bei Nordic Walking in schwierigem Gelände eher zu verbiegen und übertragen Schwingungen auf Hand-, Ellbogen- und Schultergelenke und sind daher nicht geeignet.

Nordic Walking Kurse

Die 2001 gegründete International Nordic Walking Association (INWA) stellt durch die Zertifizierung der Nordic Walking Instructoren sicher, dass Gesundheitswirkung, Sicherheit und Effizienz des Nordic Walking optimal gelehrt werden.

Infos und Anmeldung beim Sportreferat unter
<http://www.htu.tugraz.at/sport>

Josef Vuk
Sportreferat

