

Übung des Monats Februar für Nordic Walker

Jeden Monat

eine praktische Übung von

erfahrenen Nordic Walking Trainern für Euch, um Euer Training vielfältiger machen und zugleich Eure Lauftechnik „aufzufrischen“. Heute: Die ALFA-Technik mit Susanne Zekri.

Vielzitiert ist die sogenannte ALFA-Technik. Sie ist das Grundprinzip und eine Kurzfassung der „Seven Steps zum Nordic Walking“, um dauerhaft erfolgreich zu Nordic Walken. Die „Seven Steps“ wiederum folgen als eine Übung des Monats. Wir empfehlen: Achten Sie ab und zu ganz bewusst auf Ihre Haltung. Gut dafür geeignet ist Ihre Hausstrecke, die Sie „im Schlaf“ walken können.



A – Das A steht für die aufrechte Körperhaltung. So entwickeln Sie ein natürliches Gangbild. Nur so können Schulter und Beckenachse frei rotieren.

Verschiedene Funktionsbereiche des Bewegungsapparates werden angesprochen vom Fuß über ein funktionell stabilisiertes Knie, eine aufgerichtete Beckenposition über die Lenden, Brustwirbelsäule bis hin zu den Halswirbeln.



L – Das L steht für den langen Arm, der für die raumgreifende Schwung- und Schubphase sorgt. Der lange Arm ist auch Voraussetzung für eine funktionelle Rotation der Schulter gegen die Beckenachse. Es geht aber nicht um durchgestreckte Arme sondern um muskulär stabile Ellbogen. Der lange Arm muss beim Walken sowohl vor als auch hinter dem Körper erkennbar sein. Sie stabilisieren die Ellbogen durch Kontrolle, also sehr bewusste Armführung. Beruhigend: Wenn Sie in der Schubphase nach hinten den Arm belasten, fällt reines Durchstrecken der Arme schwer. Der lange Arm entlastet übrigens die Schultergelenke.



F – das meint den flachen Stock und ist wesentlich für effektives Nordic Walking. Das F unterscheidet Nordic Walking deutlich vom Langlaufen, Bergwandern mit Wanderstöcken und vom Stockgehen. Und es ist am leichtesten zu erkennen. Im Winkel von ca. 55 bis 65 Grad eingesetzt sorgt der Stock für eine



störungsfreie Schub- und Schwungphase. So wird der Stock die perfekte Kombination aus Stütze und Trainingsgerät. Voraussetzung ist die richtige Stocklänge. Aktiv wird der flache Stock in Stufe 3 der „7 Steps“ durch Greifen und Loslassen trainiert. Dann wird der Stock hinter wie vor dem Körper im gleichen Winkel geführt.

A – wie angepasste Schrittlänge. Das ist ein komplexes Thema. Beim Nordic Walking verändern Sie die Schrittlänge je nach Untergrund, Gelände, körperlichen Einschränkungen usw. Im Idealfall ist die angepasste Schrittlänge ein Ergebnis aus aktiver Bein- und Armarbeit. Beides hängt ab von der aufrechten Körperposition, den langen Armen und dem flachen Stockeinsatz. Auch die daraus folgende Rotation der Schulter- gegen die Beckenachse beeinflusst die angepasste Schrittlänge.



Das Optimum: Schrittlänge gleich Stocklänge. Dabei wird die Schrittlänge von Ferse zu Ferse bzw. Fußspitze zu Fußspitze gemessen.

Bisher veröffentlicht auf www.laufshop.de / Nordic Walking:

- ▶ Übung des Monats November 2009 bis Januar 2010
- ▶ Übung für Fortgeschrittene 1 bis 4
- ▶ Walking im Winter
- ▶ Nordic Walking im Winter

Bei Fragen an Susanne Zekri: DNV Nordic Fitness Center Hannover und Region, Susanne Zekri, Hachingweg 8, 30916 Isernhagen, Tel./Fax./AB 05139/ 98 19 54, www.nordic-walking-iserhagen.de, info@nordic-walking-iserhagen.de