Abb. 1: Einteiliger Stock (oben) und Teleskopstock (unten).

Der Nordic-Walking-Stock

Mittlerweile gibt es sehr viele Firmen, die Nordic-Walking-Stöcke anbieten. Dies hat zum einem den Vorteil, dass bekanntlich die Konkurrenz das Geschäft belebt und dadurch die Preise nicht mehr so starr sind, allerdings fällt die Entscheidung beim Kauf schwerer.

Tipp: *Im Herbst und im Winter sind Nodic-Walking-Stöcke im Fachhandel häufig günstiger zu bekommen. Auch im Discounter bekommen Sie mittlerweile recht gute Stöcke. Für den Anfang und zum Ausprobieren reichen sie allemal aus.*

Die Stöcke sollten vor allem eine gute Dämpfung gewährleisten und nicht zu schwer sein. Daher setzt sich immer mehr Carbon als Material durch. Hier gilt: Je höher der Carbonanteil, desto leichter ist der Stock, aber auch desto teurer.
Zwei Ausführungen von Stöcken gibt es auf dem Markt: einteilige Stöcke mit festgelegter Länge und Teleskopstöcke, die sich in der Höhe verstellen lassen (Abb. 1). Beide haben ihre Vor- und Nachteile.

Einteiliger Stock
Vorteil: Besteht aus einem Rohr und hat dadurch evtl. bessere Biege- und Dämpfungseigenschaften, geringeres Gewicht.
Nachteil: Festgelegt auf eine Höhe; die Höhe ist abhängig von den angebotenen Stockmodellen (Größen ändern sich in 5-cm-Schritten, also100 cm, 105 cm usw.).

Wichtig

Ihre Wanderstöcke eignen sich nicht fürs Nordic Walking.
Sowohl Materialeigenschaften als auch Ausführung und vor allem die Wanderschlaufe lassen eine vernünftige Nordic-Walking-Technik nicht zu.

Teleskopstock
Vorteil: Individuelle Einstellung, besserer Transport (z. B. auf Reisen).
Nachteil: In der Regel höheres Gewicht, bei „billigeren“ Modellen besteht die Gefahr, dass sich der Verschluss lockert. Letztendlich ist es Geschmackssache, für welche Art von Stock Sie sich entscheiden.

Was hat es mit den Schlaufen auf sich?
Viel wichtiger als ein paar Gramm weniger Gewicht oder ein paar Prozente mehr Carbonanteil ist nach meiner Erfahrung die Schlaufe.

Mit ihr werden Sie den Druck nach hinten ausüben und auch den Stock wieder nach vorne holen (Abb. 2). Daher muss die Schlaufe gut passen. Eine viel zu kleine Schlaufe, die drückt und unbequem ist, oder eine zu große Schlaufe, mit der Sie den Stock nicht mehr richtig kontrollieren können, kann Ihnen den Spaß am Nordic Walking verderben.

Abb. 2

Abb. 2a

Tipp: *Einige Firmen bieten Schlaufen in verschiedenen Größen (S, M, L) an. Nicht immer wird darauf aufmerksam gemacht. Fragen Sie danach.*

Jede Firma hat ein etwas anderes Schlaufensystem (Abb. 2 a). Daher sollten Sie im Laden verschiedene Modelle ausprobieren und sich für den Stock entscheiden, mit dessen Schlaufe Sie am besten zurechtkommen. Gehen Sie beim Kauf folgendermaßen vor:

1. Schritt:
Schlaufe anziehen und ein paar Mal den Stock umgreifen und wieder loslassen. Drückt die Schlaufe jetzt schon und Sie haben das Gefühl: Das gibt Blasen … – Nächstes Modell ausprobieren.

2. Schritt:
Arm weit gestreckt nach hinten führen und die Hand öffnen. Der Stock sollte weiterhin kontrollierbar bleiben und nicht wie ein nasser Sack runterfallen. Wenn möglich, nun die Schlaufe kürzen und die Bewegung noch einmal ausführen. Fühlt es sich immer noch nicht gut an: nächstes Modell probieren.

Tipp:
Sie haben schon Stöcke, aber die sind zu lang? Griff entfernen und mit einer (Metall-) Säge den Stock auf Ihre Größe kürzen bzw. bei Ihrem Händler kürzen lassen.

Abb. 4: Maximale Stockhöhe.

Abb. 5: Minimale Stockhöhe..

Muss das so einen Krach machen?

Am unteren Ende des Stockes befindet sich der Asphaltpad. Wie der Name schon sagt, wird er auf asphaltierten und harten Untergründen benutzt. Entfernt man den Pad, kommt eine Stahlspitze (Abb. 3) zum Vorschein. Mit ihr läuft man auf eher weichen Böden (Gras- oder Waldboden). Leider laufen viele Nordic Walker auch auf Asphalt ohne Pads. Das macht natürlich Lärm und zerstört auch die Stahlspitze. Eigentlich kann man mit den Pads auf allen Bodenarten laufen. Auf feuchten/nassen oder gar vereisten Waldböden ist der Einsatz der Stahlspitze dagegen sehr sinnvoll.

Abb. 3: Links Stahlspitze für weiche Böden, rechts Asphaltpad für harte Untergründe.

Wie lang soll der Stock sein?

Die richtige Stocklänge ist entscheidend für eine gute Technik und damit für die gewünschten positiven Gesundheitsaspekte. Dennoch werden häufig zu lange Stöcke gekauft und verkauft.

So gehen Sie beim Kauf am besten vor:
Stellen Sie sich gerade hin, Oberarm am Körper, Stock am Griff mit der Hand umschließen. Oberarm und Unterarm sollten einen rechten Winkel bilden (Abb. 4). Dies wäre die maximale Höhe. Nehmen Sie nun einen Stock, der 3 bis 5 cm kürzer ist, und Sie haben die von uns empfohlene optimale Höhe (Abb. 5).

Die Schuhe: Brauche ich spezielle Nordic Walking-Schuhe?

Generell gilt bei allen Laufsportarten: Nur mit einem guten Schuh wird man auf Dauer Freude an der Bewegung haben. Fürs Nordic Walking sollte der Schuh eine gute Dämpfung haben, stabil und natürlich bequem sein. Ob dies dann ein Jogging-, ein leichter Trekkingschuh (halbhoch, nicht über die Knöchel) oder ein spezieller Nordic-Walking-Schuh ist, hängt davon ab, mit welcher Art Schuh Sie sich am besten fühlen. Als Diabetiker sollten Sie besonderes Augenmerk auf Füße und Schuhe legen. Druckstellen und Blasen müssen unbedingt vermieden werden.

Die Diabetiker-Sporttasche: Was ist denn das?

Nordic Walking wird draußen in der Natur ausgeübt. Das bedeutet, einige Utensilien muss man dabei haben. Ob es der Autoschlüssel – besser der Fahrradschüssel –, die Geldbörse oder die Trinkflasche ist. Wohin damit? Natürlich kann man einen kleinen Rucksack benutzen. Aber beim Nordic Walking hat sich gezeigt, dass ein Rucksack die Bewegung der Arme behindert und damit einer guten Technik im Wege ist. Besser sind da Beckentaschen, wel-

Abb. 7: Die Diabetiker-Sporttasche.

Diabetiker spezial

Die Schuhe

- Kontrollieren Sie regelmäßig Ihre Füße. Jede noch so kleine Wunde bedeutet Sportverbot und eine Vorstellung bei Ihrem Arzt!
- Lassen Sie sich Zeit beim Schuhkauf und probieren Sie verschiedene Modelle.
- Wenn Sie Problemfüße haben, lassen Sie sich von ihrem Arzt und einem Orthopädie-Schuhmacher beraten.
- Denken Sie auch an die Socken (siehe Kapitel Funktionskleidung).
- Mittlerweile gibt es einige Hersteller, die spezielle Sportschuhe für Diabetiker (Abb. 6) führen; die Schuhe haben u. a. folgende Extras:
  - jede Größe gibt es zusätzlich in verschiedenen Breiten
  - keine Innennähte
  - taillierte Schnürsenkel
  - genügend Platz für Einlagen
  - verstärkte Dämpfung

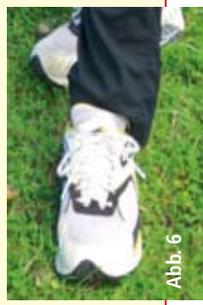

Abb. 6

Die Diabetiker-Sporttasche

Das sollten Sie auf alle Fälle dabei haben:
- Notfall-BE – mindestens 4 Traubenzuckerplättchen
- Handy mit gespeicherter Notrufnummer
- Ausreichend zu trinken
- Wenn nötig, Notfallmedikamente (z. B. Ihr Herzmittel oder Asthmaspray)

Weiterhin könnte Ihre Tasche enthalten:
- Blutzuckermessgerät
- Wind- bzw. Regenjacke

Aller Anfang ist leicht

Übung1
Gehen Sie einfach ohne Stöcke los und achten Sie darauf, wie Ihre Arme gegengleich pendeln.

Übung 2
Greifen Sie Ihre Stöcke in der Mitte und pendeln Sie bewusst mit den Armen aus der Schulter heraus. Machen Sie die Übung erst im Stand und dann im Gehen.

Übung 3
Legen Sie die Schlaufen an und gehen Sie los, ohne zuzugreifen. Die Stöcke schleifen nun auf dem Boden, und der Armpendel setzt ein. Sobald Sie das spüren, greifen Sie die Stöcke und setzen sie ein. Falls Sie in den Passgang kommen, Stöcke loslassen.

Übung 4
Strecken Sie bewusst Ihr Ellenbogengelenk und führen Sie Bewegungen der Arme vor und zurück aus der Schulter heraus aus. Zuerst nur im Stand, wobei Sie aber zusätzlich auch die Knie gegengleich nach vorne schieben.

Übung 5
Die gleiche Übung nun in Bewegung: Halten Sie dabei das Ellenbogengelenk zur Übung übertrieben steif gesteckt. Beim normalen Laufen ist eine leichte Beugung in Ordnung. Achten Sie darauf, dass die Stockspitze im hinteren Drittel zwischen den Füßen aufgesetzt wird.

Übung 6
Kümmern wir uns nun um den Stockeinsatz. Gehen Sie wieder los und geben Sie dabei richtig Druck in den Stock. Laufen Sie bewusst langsam.

Jetzt wird es etwas schwieriger

Übung 7 a
Nehmen Sie eine Abfahrtshaltung wie beim Skifahren ein und greifen Sie die Stöcke.
Richten Sie sich auf und bringen Sie die Arme weit nach hinten.