



WALKEN ODER JOGGEN?

Mit Stöcken bewaffnet zieht die Sportlerin ihren Weg durch die Straßen – Tak – Tak – Tak. Ist das überhaupt gesund? Wo liegen die Vor- oder die Nachteile des Nordic Walking? Vielleicht ist Walking oder Jogging besser? Welche dieser Sportarten ist für mich die richtige? Diese Fragen versucht die Abteilung Sportmedizin Hellersen zu klären.

Walking:

- Gehen kann jeder Gesunde, schneller gehen (= Walking) können Sie üben. Beim Walking sollen auch die Arme kräftig mit nach vorne und hinten geschwungen werden. Dennoch sollen die Schulterblätter entspannt und locker hängen. Walking wird bei einer Laufgeschwindigkeit von bis zu sechs km/h betrieben. Ab sieben km/h beginnt ggf. der Übergang zum Joggen.
- Für sog. Risikogruppen, wie Herzpatienten, ist Walking geeignet, da die Belastungsintensität bei langsamem Tempo niedrig gehalten werden kann.
- Walking ist gelenkschonender als Joggen. Dadurch eignet sich diese Art der Bewegung für Personen mit Übergewicht bzw. orthopädischen Problemen. Tipp: Ein weicher Untergrund schont die Gelenke zusätzlich bei allen Laufdisziplinen.
- Um 1500 - 2000 kcal pro Woche zu verbrennen, müssen Sie aber 5-6 Std. pro Woche walken (bei einer Geschwindigkeit von 6 km/h).

Nordic Walking:

- Notwendig ist die zusätzliche Anschaffung von Nordic Walking-Stöcken (Stocklänge: 68% der eigenen Körpergröße). Die Stöcke sorgen für eine Stabilisierung und damit mehr Sicherheit bei glattem oder nassem Untergrund oder im unebenen Gelände. Man muss lernen, mit Stöcken zu gehen, um nicht darüber zu stürzen.
- Nordic Walking ist gelenkschonender als Jogging, ob es schonender ist als Walking wird kontrovers diskutiert. Es gilt für alle Laufsportarten: unter Belastung sollten ggf. bestehende Beschwerden nicht schlimmer werden. Beim Nordic Walking spielen auch Beschwerden der Handgelenke, Hände oder Ellbogen eine Rolle, meist wegen einer falschen Stockhaltung.
- Um 2.000 kcal pro Woche zu verbrennen, müssen Sie ca. 5 Std. pro Woche Nordic Walking (6 km/h) betreiben.
- Aufgrund der größeren eingesetzten Muskelmasse (90% der ca. 600 Muskeln werden beansprucht) und damit höher liegender Sauerstoffaufnahme, liegt der Energieumsatz beim Nordic Walking gegenüber Walking bei gleichem Gehweg und gleicher Geschwindigkeit um bis zu 10% höher. Nordic Walking kann einen etwas höheren Benefit für ein Gesundheitstraining als Walking bieten.

Jogging:

- Jogging kann aus dem Walking oder Nordic Walking erwachsen, wenn z.B. der mittlerweile Geübte merkt, dass er sich über längere Zeit schneller bewegen kann. Geschwindigkeiten von 8 - 11 km/h sind üblich.
- Für leistungsfähigere Personen ist Jogging in der Regel die günstigere Sportart für das Herz-Kreislauf-System. Wer aber am Anfang „zu viel“ erreichen will, kann am Ende tief fallen (Verletzung!), denn auch Muskeln, Sehnen und Gelenke müssen sich an die ggf. neue und häufige Bewegung gewöhnen. Deswegen ist die richtige Dosierung der Belastung in Dauer und Intensität vor allem beim Jogging so wichtig!
- Um 2.000 kcal pro Woche zu verbrennen, sollten Sie ca. 4 Std./Woche joggen (bei 7 - 8 km/h).

Nutzen Sie im Alltag alle Bewegungsmöglichkeiten, wie zum Beispiel den Mülleimer herauszubringen oder den Rasen zu mähen! Wer es skandinavisch mag, der kann auch auf andere nordische Sportarten zurückgreifen: Nordic Blading oder Nordic Wandern, ansonsten empfehlen sich z.B. Schwimmen, Radfahren und Inline Skaten. ■

Text: Astrid M. Offer, Sportmedizinerin, Dipl.-Sportlehrerin

Fotos: Andrea Bowinkelmann