

## ***Stickwalking***

*Elena Spereiter, Polar© OwnZone Master Guide*

### **Begriffsklärung**

Nordic Stickwalking (Sauvakävely) hat seinen Ursprung in Finnland und erfreut sich dort großer Beliebtheit. Die Grundlagen bieten das Bergwandern, das Walking und der Skilanglauf. Ergänzendes und unterstützendes Material sind die Teleskopstöcke, welche individuell auf die Größe des Benutzers eingestellt werden können und mit denen ein gelenkschonendes Training durchführbar ist.

Stickwalking bietet sowohl für Einsteiger, Wiedereinsteiger, Walking-Fans, junge und ältere Menschen im Bereich des Bewegungsapparates geschädigte Personen sowie für Übergewichtige ein intensives und zugleich schonendes Training. Neben der positiven Auswirkung auf das Herz-Kreislauf-System wird die Muskulatur und das Immunsystem trainiert.

### **Eckdaten**

Die Stöcke sollen zur eigenen Körpergröße passen, wobei man die richtige Länge der Sticks mit der Formel: Körpergröße x 0,72 errechnet.

Im Sportfachhandel sind Stöcke in einigen verschiedenen Ausführungen und Qualitäten erhältlich. Man sollte besonders darauf achten, dass die Stöcke gut in der Hand liegen, also einen Griff haben, welcher der eigenen Hand gut angepasst ist und aus einem angenehmen, griffigen Material besteht, das zudem den Schweiß absorbiert.

Von Vorteil ist es auch Handschuhe (halbe Handschuhe, wie beim Fitnesstraining) zu tragen, da durch intensives Training (Schwitzen) und den Kontakt der Haut zum Griff unter Umständen Blasen auftreten können. Gute Stöcke kosten etwa 50,- Euro im Sportfachhandel. Die Beratung von Seiten des Sportfachhandels ist wichtig.

Die Stöcke entlasten den Bewegungsapparat pro Schritt um je 5 Kilo - in der Stunde um ca. 13 (dreizehn) Tonnen!

### **Technik**

Grundlegend ist die Walking Technik, bei der die Stöcke sinnvoll integriert werden müssen, um einen ökonomischen Gehstil, mit einem harmonischen Rhythmus zu erzeugen. Die Unterarme sind angewinkelt und werden rhythmisch vor und rück geführt, gegengleich zu den Beinen. Die Spitze des Stabes wird nicht über die Fußspitze hinaus aufgesetzt, weil das Gehen sonst unrhythmisch und unökonomisch wird.

## Walking-Technik

Bei der Walking Technik werden die Füße von der Ferse bis zur Spitze abgerollt. Der Körper befindet sich in der leichten Vorlage. Der Beckenbereich wird durch Vorspannung der Gesäß-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur stabilisiert.

Es ist kein Marathon-Laufstil, bei dem das Becken intensiv mitbewegt wird. Eine gleichmäßige Atmung (einatmen durch die Nase / ausatmen durch den Mund) ist sehr wichtig!

Es wird in 3 Levels unterschieden, die zum einen eine Einteilung in Fitness-Levels ermöglicht, aber auch eine lineare Intensitätssteigerung während des Trainings und ein Intervalltraining ermöglichen.

- Walking-Level 1: mittleres bis zügiges Tempo, kein Armeinsatz  
Walking-Level 2: zügiges Tempo, höhere Anspannung der unteren Extremitäten, leichter Armeinsatz, 90° Bewegung der Unterarme, leichte Fäuste  
Walking-Level 3: zügiges bis schnelles Tempo, Ganzkörperspannung, intensiver Armeinsatz, Ellbogeneinsatz nach hinten dabei verstärkt

## Herzfrequenzgesteuertes Training

Um einerseits ein sicheres Training (Überforderung des Herzkreislauf-Systems besonders bei älteren Personen, Übergewichtigen und bereits im Bereich des Herz-Kreislauf-Systems geschädigten Personen) durchzuführen und andererseits ein Trainingsziel (orientiertes Training) zu gestalten, ist die Herzfrequenzmessung unerlässlich.

Hierzu stehen verschiedene Möglichkeiten zur Wahl. Zum einen die Methode der manuellen Herzfrequenzmessung, die mit Hilfe von Formeln die Berechnung der optimalen Trainingsherzfrequenz ermöglicht und zum anderen die Herzfrequenzmessung via eines Herzfrequenz-Messgerätes.

Letztere Methode ist aufgrund der technisch hochentwickelten Herzfrequenz-Messgeräte (EK-Genauigkeit!) die Optimalere. Es ist möglich, auf das Trainingsziel genau hin zu trainieren – ob im Fettstoffwechselbereich oder zur Verbesserung der allgemeinen aerob, dynamischen Ausdauer. Zusätzlich ist bei entsprechenden Messgeräten die genaue Ermittlung der individuellen Trainingsherzfrequenz-Zone möglich. Dazu benötigt das Gerät die persönlichen Daten des Benutzers (Alter, Geschlecht, Größe, Trainingslevel usw.).

In Verbindung mit der Auswertung der Herzfrequenz (speziell Herzfrequenzvariation) während eines Eingangstests (Check) und den persönlichen Daten mit Hilfe einer Bewertungsformel, werden Herzfrequenzwerte (sogenannte Unter- und Obergrenzen) ermittelt, welche speziell für das zu absolvierende Training gelten und den körperlichen Zustand mit einbeziehen. Ein äußerst sicheres und zugleich effektiveres Training ist möglich.

## Walking-Spiele

Um eine Walking / Stickwalking „Stunde“ für alle Teilnehmenden interessant, abwechslungsreich, fordernd, jedoch nicht überfordernd und individuell gestalten zu können, ist es nicht nur wichtig einen „attraktiven“ Trainings-Parcour (Strecke) auszuwählen (optimalerweise in Grünanlagen, ländlichen Gegenden und Wäldern und diesen auch noch gut zu kennen - bei allen Wetterlagen), sondern den Unterricht durch Spiele aufzulockern.

Gewalkt wird in der Gruppe, wobei regulär die „Fitteren“ vorne walken und die weniger „Fitten“ hinten. Um zu gewährleisten, dass die weniger Fitten nicht zurückbleiben und sich die Gruppe auflöst, löst sich die „Formation“ von Zeit zu Zeit auf – die „Ersten“ der Gruppe walken zurück, an der Gruppe vorbei nach hinten und schließen sich hinten wieder an.

Der Übungsleiter walkt nie an einer Stelle, sondern befindet sich mal am „Schluss“, mal am „Kopf“ der Gruppe um eine optimalere Betreuung (Herzfrequenzabfrage, Technik-Tipps, Überlastungszeichen) zu gewährleisten. Man kann sogenannte Zwischentreffs, die vorher festgelegt werden, einbauen und auf dem Weg dorthin die Herzfrequenz um z. B. 10-15 Schläge über die Untergrenze steigern.

Beim Zwischentreff (nicht länger als 2 Minuten!) wird die Herzfrequenz durch walken am Platz wieder gesenkt usw..

Die Gruppe walkt hintereinander auf Walking Level 1 – der Letzte überholt nun die gesamte Gruppe in Walking Level 3 und setzt sich an die Spitze usw.. (Die Herzfrequenz erreicht oft die Obergrenze. Daher ist die Kontrolle durch den Übungsleiter wichtig. Das Spiel sollte nicht zu lange durchgeführt werden. Wieder in der Ursprungsformation, soll sich die Herzfrequenz wieder absenken.