

Informiert

Gut zu wissen ...

Hol's Stöckchen oder gib Gummi: Nordic Walking vs. Laufen



Man ist entweder FC Bayern oder BVB Fan, Chips- oder Schokoladenvernichter – beides zusammen ist doch eher selten, oder? Kennen Sie jemanden, der walkt und läuft (im Sinne von Langstrecken-/Ausdauerlauf)? Doch was ist besser bzw. gesünder? Fragen Sie beide Parteien, lösen Sie wahrscheinlich eine endlose Diskussion über Für und Wider beider Sportarten aus, die endet wie das Hornberger Schießen. Deshalb konzentrieren wir uns auf die Vorteile beider Bewegungspräferenzen. Sie werden staunen, wie viele Parallelen es gibt.

Warum wird eine stolz kommunizierte Begeisterung fürs Laufen/Joggen mit einem anerkennenden: „Oh!“ kommentiert, während der Satz: „Ich walke“, oft bloß mit einem: „Ach so!“ abgetan wird? Walker sind Spaziergänger, Läufer machen Sport – ein gängiges Vorurteil. Wer das schnelle Gehen mit Stöcken richtig gelernt hat und umsetzt, wird sich nach einer strammen, 2-stündigen Runde durchs Gelände (mit 7 bis 8 km/h Schrittempo) – bestimmt ziemlich aus der Puste – für seine sportliche Leistung auf die Schulter klopfen. Wer denkt, joggen sei grundsätzlich für junge, fitte Menschen und Nordic Walking für die ältere, gebrechlichere

Generation passend, dem sei gesagt, dass dieses Jahr zum Beispiel allein beim Hannover Marathon (in der 42,195 Kilometer Disziplin) insgesamt 174 Teilnehmer in den Altersklassen 60, 65, 70, 75 und 80! gestartet sind.

Gesunde Gemeinsamkeiten

Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft – etwas Besseres können wir unserer Gesundheit kaum schenken. Diese Supervoraussetzung erfüllen beide Ausdauer-Sportarten. Doch es gibt noch mehr Parallelen, u. a.:

- **Abbau von Übergewicht**

Gezieltes, regelmäßiges laufen/walken kurbelt den Stoffwechsel an, beschleunigt die Verdauung und fördert den Fettabbau.

- **Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit erhöhen**

Durch die gesteigerte Durchblutung wird das Gehirn besser mit Sauerstoff versorgt, was ferner auch dem mentalen Abbau entgegen wirkt. Viele unserer Kunden/Patienten fühlen sich insgesamt aufgeweckter, manche sogar kreativer.

- **Herz- Kreislauftraining/Steigerung der Herzleistung**

Ein trainiertes Herz kann mit weniger Schlägen mehr Blut in den Körper pumpen, d. h. es muss weniger arbeiten, um unseren Körper mit lebenswichtigem Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen. Das Herz eines Nichtsportlers schlägt etwa 60 bis 90 Mal pro Minute, bei Sportlern beträgt die Herzfrequenz etwa 40 bis 50 Schläge pro Minute (je nach Trainingszustand).*

Hol's Stöckchen oder gib Gummi: Nordic Walking vs. Laufen

- **Stressabbau/Entspannung**
Weniger Adrenalin und Cortisol, dafür ganz viel Glückshormone. Regelmäßiges Ausdauertraining entstresst und kann sich positiv auf Ihr Schlafverhalten auswirken.
- **Mehr Energie und Beweglichkeit**
Durch verbesserte Vitalität und Fitness aktiver den Alltag meistern. Lieber die Treppe als den Fahrstuhl nehmen. Mal eben schnell etwas aus dem Keller holen ... und auf einmal verlieren die ehemals schweißtreibenden Hürden ihren Schrecken. Unser Kreislauf ist in Schwung, wir fühlen uns „in shape“. Sie definieren das Wort „anstrengend“ neu.
- **Stärkung des Immunsystems**
Mehr Killerzellen (Zellen des Immunsystems, die veränderte/krankhafte Körperzellen erkennen und zerstören), weniger krankheitsanfällig. Wer moderat (angemessene Trainings- und Ruhephasen) trainiert, kann sein Infektionsrisiko senken.
- **Training für Muskeln und Knochen**
Ob prophylaktisch (vorbeugend), zur Erhaltung, Stabilisation oder Rehabilitation. Adäquate Belastung stärkt Muskeln und Gelenke.
- **Selbstbewusstsein stärken**
Ziele zu erreichen, sich zu steigern ... Erfolge zu feiern macht optimistisch und stolz. Etwas zu schaffen, das man sich vorgenommen hat, beflügelt ungemein.

Bei so viel positiven Aussichten bleibt eigentlich nur eine Frage offen: wo sind die Turnschuhe? :-)

Generell gilt: Jeder sollte seinen Körper fordern, aber angemessen! Beide Sportarten bieten reichlich Potential für Ihre Gesunderhaltung.

Damit aus Spaß keine Quälerei wird ...

Welche der beiden Sportarten für Sie passt, hängt u. a. von Ihrer körperlichen Konstitution und Ihren Gesundheitszielen ab. Wer sich zuvor noch nie groß bewegt hat und sofort „losrennt“, wird spätestens am nächsten Tag entscheiden, dass Laufen mal so gar nichts taugt. „Walking“ wäre als Einstieg sicher besser geeignet. Auch für Menschen mit starkem Übergewicht empfiehlt sich zur Unterstützung bei der Gewichtsreduktion erst mal mit walken anzufangen. Die Frage: „Was ist besser Nordic Walking oder Laufen?“, sollte daher richtig lauten: „Was ist besser für Sie ...?“

Wie bei vielen anderen Sportarten können auch Nordic Walking oder Laufen in Gruppen respektive im Verein viel mehr Spaß machen.

- **Sie treffen Gleichgesinnte**
... vielleicht sogar mit den gleichen Absichten (Übergewicht reduzieren, Kondition verbessern ...).
- **Sie können nicht schummeln**
Mal eben hier schon abkürzen, eine halbe Stunde später starten ... von wegen. Sie starten gemeinsam und erreichen vereinbarte Ziele gemeinsam.
- **Sie sind motivierter**
Keiner will die Bremse sein oder als Letzter ankommen. Sie strengen sich automatisch mehr an als im Einzeltraining.
- **Sie werden mitgerissen**
„Mithalten wollen“ ist uns in die Wiege gelegt. Nutzen Sie diese angeborene Eigenschaft für sich. Selbst wenn Sie mal keine Lust haben, profitieren Sie von der positiven Energie der anderen.

Hol's Stöckchen oder gib Gummi: Nordic Walking vs. Laufen

- **Sie sind mitreißend**

Der Drang zur sozialen Kompensation spornt uns an, die schlechte(re) Leistung anderer durch eigene Kraft/Ausdauer auszugleichen. Wir wünschen uns, in der Gruppe erfolgreich zu sein.

- **Sie sind Ihren Bewegungspartnern auf persönlicher Ebene verpflichtet**

Man verlässt und freut sich aufeinander, was Ausreden oder Absagen von Trainingseinheiten schwerer macht.

Unser Tipp für Ihr richtiges Tempo: Sie sollten während des Laufens/Walkens in der Lage sein (auch wenn sie alleine unterwegs sind) zusammenhängende Sätze zu sprechen. Atemnot, übermäßiges Schwitzen, Übelkeit oder schwere Beinen können Anzeichen für zu schnelles Tempo sein.

Bei Elithera schauen wir gemeinsam, welche Sportart für Sie am besten geeignet ist.

Als **Spezialisten für Physio- und Bewegungstherapie** unterstützen wir Sie bei Ihren Laufvorbereitungen und bieten Ihnen **flexible Trainingsmöglichkeiten** an. Bei **Muskel- oder Gelenkverletzungen** können wir Ihren Heilungsprozess mit aktiven und passiven Therapiemaßnahmen begünstigen, damit Sie so schnell wie möglich wieder auf den Beinen sind.

Ggf. haben wir gerade eine Lauf- oder Nordic Walking-Gruppe im Programm, am Start oder in Planung. Bitte sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.

Bei gesundheitlichen Einschränkungen besprechen Sie Ihre Trainingsart und -intensität bitte vorab mit Ihrem Arzt.

Bleiben Sie besser in Bewegung

Ihr Team Elithera