

## **Mit Nordic Walking kriegt man sein Fett weg**

Die Effizienz von Nordic Walking wurde vom Cooper Institut untersucht und belegt

Das Cooper Institut in Dallas, USA, untersuchte die Wirkungen von Nordic Walking im Rahmen einer mehrmonatigen Studie. Unter anderem wurde die Trendsportart mit herkömmlichem Walking verglichen. Die Studienergebnisse zeigten, dass sowohl der Energieaufwand als auch der Sauerstoffverbrauch bei Nordic Walking bei gleichem Tempo durchschnittlich um 20% gesteigert werden.

Das Cooper Institut prüfte Nordic Walking im Labor sowie im Rahmen eines Feldversuches bis zum Herbst 2000. Die Studienergebnisse wiesen bei allen Probanden eine signifikante Zunahme des Sauerstoff- und Energieverbrauchs nach. Dr. Tim Church, Medizinischer Direktor des Cooper Instituts, beaufsichtigte bei dieser Untersuchung den Kalorien- und Sauerstoffverbrauch der Teilnehmer. Elf Männer und elf Frauen nahmen an der Studie teil. Sie betrieben auf einem festgelegten Trail zunächst das klassische Walking und anschließend Nordic Walking. Die Teilnehmer trugen eine Stoffwechseleinheit, die Sauerstoffverbrauch und Kalorienaufwand misst. Die Studienergebnisse ergaben, dass sowohl der Energieaufwand als auch der Sauerstoffverbrauch bei Nordic Walking durchschnittlich um 20 %, bei gleichem Tempo, gesteigert werden. Zusätzlich gab es eine 6%ige Zunahme im Herzfrequenzbereich. Trotzdem empfanden die Beteiligten Nordic Walking nicht anstrengender als das klassische Walking. Die individuellen Ergebnisse waren bemerkenswert. Bei einigen Probanden vergrößerte sich der Sauerstoff- und Kalorienverbrauch um bis zu 46%. Eine korrekte Nordic Walking-Technik erhöht die Effizienz dieses Trendsports weiter. Regelmäßiges Nordic Walking Training trägt zur Gewichtsreduzierung bei, fördert die Durchblutung und stärkt das Herz-Kreislaufsystem sowie die körpereigenen Abwehrkräfte. Bei übergewichtigen Menschen wird die Belastung der Gelenke durch den Stockeinsatz reduziert. Der Sport wirkt sich also auch sehr positiv im Rahmen einer Diät aus und intensiviert die Freude am Leben, da Bewegung die Produktion von Glückshormonen veranlasst.

### **DNV- Deutscher Nordic Walking / Blading Verband e. V.**

Einführende Information

Als "Nordic Fitness" bezeichnet man ein Bewegungskonzept der Gesundheitsförderung mit Stöcken, das wissenschaftlich gesicherte Erkenntnisse über diese Bewegungsformen mit dem Wunsch nach Erhalt und Verbesserung der Gesundheit in Einklang bringt. Die Umsetzung entsprechender Programme und Maßnahmen erfolgt im Spannungsfeld von Selbstverantwortung und gesellschaftlich-kulturellen Rahmenbedingungen.

Der Deutsche Nordic Walking/Blading Verband wurde im Jahr 2000 als eingetragener, gemeinnütziger Verein gegründet. Er finanziert sich aus Mitglieds- und Ausrüsterbeiträgen. Ein Teil der Mitglieder ist professionell in den Bereichen Gesundheitsförderung und Prävention tätig. Zu den vertretenen Berufsgruppen gehören u.a. Mediziner, Ernährungswissenschaftler und -berater, Diplomsporthlehrer, Krankengymnasten, Bewegungstherapeuten, Wissenschaftler und Publizisten.

Zur Unterstützung in sportwissenschaftlicher Hinsicht hat der Verband einen wissenschaftlichen Beirat gegründet, dem unter anderem Dr. Thomas Wessinghage angehört.

Mit derzeit über 8500 ausgebildeten Basic Instructoren bietet der Deutsche Nordic Walking Verband, als weltweit größter Verband dieser Art, ein flächendeckendes Netz an qualifizierten Kursen sowie weitere Angebote zum Thema Nordic Fitness an.

**Informationen: DNV-Deutscher Nordic Walking und Nordic Inline Verband e. V.**  
Internet: [www.dnv-online.de](http://www.dnv-online.de)

[www.benidormnordicwalking.es](http://www.benidormnordicwalking.es)