

Nordic Walking



Vorteile von Nordic Walking für Herzpatienten

1. **Schonendes Herz-Kreislauf-Training**
 - ✓ Gleichmäßige Belastung ohne plötzliche Leistungsspitzen
 - ✓ Verbessert die Ausdauer und die Sauerstoffaufnahme
2. **Bessere Durchblutung & Blutdruckregulation**
 - ✓ Kann helfen, den Blutdruck langfristig zu senken
 - ✓ Unterstützt die Gefäßgesundheit
3. **Ganzkörpertraining**
 - ✓ Aktiviert bis zu **90 % der Muskulatur** (Beine, Arme, Rücken, Rumpf)
 - ✓ Höherer Kalorienverbrauch als normales Gehen bei gleicher Belastung
4. **Gelenkschonend**
 - ✓ Entlastung von Knie- und Hüftgelenken durch den Stockeinsatz
 - ✓ Besonders geeignet bei Übergewicht oder Arthrose
5. **Positive Wirkung auf Psyche & Stress**
 - ✓ Reduziert Stresshormone
 - ✓ Verbessert Schlaf, Stimmung und Lebensqualität

Wie ermittele ich die optimal Stocklänge?

Die korrekte Nordic-Walking-Stocklänge ermittelt man durch die Multiplikation der Körpergröße mit 0,68, wobei der Ellenbogen einen 90-Grad-Winkel bilden sollte, wenn der Stock senkrecht steht. Alternativ gibt es Tabellen (siehe Tabelle 1), die Körpergröße mit Stocklänge (z.B. 165 cm Körpergröße \approx 105 cm Stocklänge) verknüpfen, wobei Anfänger oft kürzer, ambitionierte Walker länger wählen, oft mit verstellbaren Stöcken für Geländeunterschiede.

Berechnung (Faustregel)

- **Formel:** Körpergröße (cm) \times 0,68 = Stocklänge (cm)
- **Beispiel:** 170 cm Körpergröße \times 0,68 = ca. 115 cm Stocklänge.

Größentabelle für Nordic-Walking-Stöcke





Körperlänge	Stocklänge
133 bis 140 cm	90 cm
141 bis 147 cm	95 cm
148 bis 155 cm	100 cm
156 bis 162 cm	105 cm
163 bis 170 cm	110 cm
171 bis 178 cm	115 cm
179 bis 185 cm	120 cm
186 bis 193 cm	125 cm
194 bis 200 cm	130 cm
201 bis 208 cm	135 cm

Empfehlungen für Herzpatienten




Vor dem Start

- ✓ **Unbedingt Rücksprache mit dem Kardiologen** (Belastungs-EKG empfohlen) halten.
- ✓ Klären, **welcher Pulsbereich** für Dich sicher ist und Du über einen längeren Zeitraum haben kannst.
 - allgemeine Formel bei Herzkrankheiten: $220 - \text{Alter} = \text{Ergebnis}$ (davon 60 bis 80%)





Trainingsempfehlungen

-  **Dauer:** 20–45 Minuten
-  **Häufigkeit:** 3–5× pro Woche
-  **Intensität:** moderat („Sprechtest“: Sprechen sollte möglich sein)
-  langsames steigern, nicht überfordern

Technik & Ausrüstung

-  korrekte Stocklänge (ca. $0,66 - 0,68 \times$ Körpergröße siehe auch Tabelle)
-  bequeme, gut gedämpfte Schuhe
-  aufrechte Haltung, gleichmäßige Armbewegung

Sicherheit

-  **Aufwärmen (5–10 Min.) und Abkühlen** nicht vergessen
-  bei **Brustschmerz, Atemnot, Schwindel** sofort abbrechen
-  ausreichend trinken
-  extreme Hitze oder Kälte meiden

Besonders geeignet für

- ✓ Koronare Herzkrankheit (stabil)
- ✓ Zustand nach Herzinfarkt (nach Reha/ärztlicher Freigabe)
- ✓ Bluthochdruck
- ✓ Herzschwäche Stadium I–II (nach ärztlicher Rücksprache)