



**GRUPPENSORT.** Zoodirektor Helmut Pechlaner warkt regelmäßig mit Personal Trainerin Bettina Kurz und Interspot-Film-Chef Rudolf Klinghofer.

die besondere Durchblutung und Nährstoffversorgung elastischer. Die Knochen werden fester, die Gelenke durch die verstärkte Ernährung der Gelenksknorpel besser geschützt.

● **Pro Herz-Kreislauf-System:** Beim Walken bleibt der Puls immer im grünen Bereich – Bluthochdruck und Diabetes wird entgegengewirkt, die Fettverbrennung jedoch durch den enormen Muskeleinsatz angeheizt: der Energieverbrauch pro Stunde bei 70 Kilogramm Körpergewicht beträgt beim Nordic Walking (bei einer Geschwindigkeit von 6 km/h) rund 500 Kalorien. Zum Vergleich: beim normalen Walken – ohne Stöcke und Armeinsatz – sind es maximal 250 Kalorien, beim weit anstrengenderen Laufen bis zu 600 Kalorien.

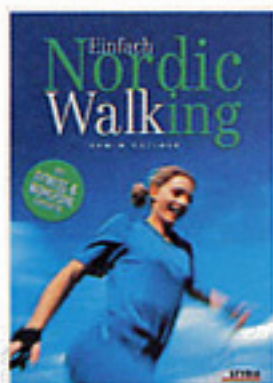
**Auf die Technik kommt es an.** Nachdem Nordic Walking nicht bloß Gehen mit Stöcken ist, empfiehlt sich am Anfang die Auseinandersetzung mit der richtigen

Technik. Gollner: „Nur bei richtiger Ausführung kommen die positiven Effekte zum Tragen.“ Neben Fachliteratur werden heute schon zahlreiche Technik-Trainingskurse in ganz Österreich angeboten (siehe Info-Kasten nächste Seite). Hier lernt man neben dem Grundschritt auch die Vielseitigkeit des

leichtgewichtigen Trainingsstocks kennen. Gollner: „Eine kleine Pause zwischendurch, und die Stöcke werden zum Fitnessgerät, ohne schwere Hanteln bewegen zu müssen. Das weiß auch Claudia Stöckl: „Die Stöcke eignen sich wunderbar für einfache Dehnungsübungen zwischendurch.“

#### **Optimale Ausrüstung.**

Dazu braucht man freilich spezielle Nordic-Walking-Stöcke. Es gibt Modelle aus Aluminium oder Carbon, wobei Letztere zwar etwas mehr kosten, dafür aber optimal dämpfen und Schultern und Armgelenke vor Vibrationen schützen. Und: Der Carbonstock ist nahezu unver-



**Nordic Walking.** Neowerk von Erwin Gollner, Styria P. Verlag, € 18,- (auch bei Donauland erhältlich).