



GRUPPENSport. 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.

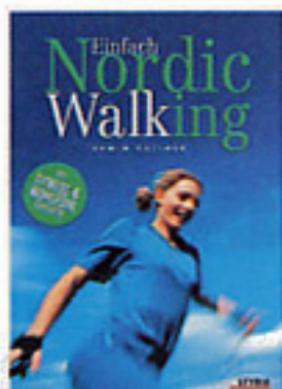
Auf die Technik kommt es an. Nachdem Nordic Walking nicht bloß Gehen mit Stöcken ist, empfiehlt sich am Anfang die Auseinandersetzung mit der richtigen

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).