

Radfahren und Nordic Walking, aber richtig!

Man glaubt kaum, wie schön dieser Herbst ist, wenn der Nebel einmal für ein paar Minuten ausser Sichtweite ist. Ich sitze in einem Gastgarten am Ortsrand, genieße die Wärme, den Sonnenschein, den Anblick von Mutter Natur,...

...die gerade von einem guten Dutzend Frauen mittleren Alters mit laut klappernden Nordic-Walking-Stöcken durchhastet wird, als Harald Wally endlich eintrifft und sich zu mir gesellt. Wir beobachten eine Zeitlang die Freizeit-Sportlerinnen, ich mit spöttischem Grinsen, Wally mit mildem Lächeln. Jetzt werden sie gerade von zwei bierbäuchigen Radfahrern überholt, die sich in knallbunte, hautenge Monturen gezwängt haben, und deren Rennmaschinen sicher etwa das Doppelte vom Monatseinkommen eines LEIBNITZ AKTUELL-Schreibers gekostet haben. „Ist es nicht merkwürdig, dass man die Leute immer erst dann dazu bekommt, sich zu bewegen, wenn sie sich vorher für sündteures Geld mit dem passenden Outfit und kostspieligsten Sportgeräten versehen haben?“, versuche ich, ein Gespräch zu beginnen. - „Mein Junge“, antwortet Wally (der fünf Jahre jünger ist als ich) weise, „ist es nicht großartig, dass man die Leute bei ihren harmlosen Eitelkeiten packen kann, bei ihrer Lust, Moden mitzumachen, und sie so dazu bringt, etwas für ihre körperliche Fitness und Gesundheit zu tun?“ - „Hhm, na gut, so herum gesehen... Und was, oh Freund und Energiemasseur, hältst Du generell vom Nordic Walking?“ - „Das hängt vom Warum und vom Wie ab!“

Entlastung der Gelenke

Vom Warum insoweit, als die Werbung suggeriert, der Läufer, in der Praxis wohl vor allem die Läuferin entlaste beim Nordic Walking die Gelenke um bis zu 30 Prozent gegenüber dem normalen Gehen, verbrenne um beinahe 50 Prozent mehr an Kalorien (und werde deswegen in Windeseile titelblattverdächtig schlank). Wer es aus diesen Gründen betreibt, kann's gleich wieder bleiben lassen - es

stimmt leider nach neueren Studien beides nicht.

Wenn das Warum, eine Sportart zu betreiben, aus der Hoffnung besteht, jahrelange Alltagsünden und falsche Gewohnheiten, zu wenig Bewegung und zu viel Sitzen auf die Schnelle ungeschehen machen zu können - vergessen Sie es! Kein Sport dieser Welt schafft das, wenn es Ihnen dabei ums Abnehmen geht, kann sogar das Gegenteil eintreten - flott erzielte kleine Erfolge werden durch Frusterlebnisse zunichte, es kommt zum berüchtigten Jojo-Effekt. Die



Das Fahrrad, eingesetzt bei verschiedenen Dehnübungen. Im Uhrzeigersinn von oben links: Zuerst sollten die Waden und Oberschenkel gelockert werden. Anschließend sollte man die Beine durchstrecken, daraufhin den Rücken ein wenig „aushängen“, die Schultern entspannen und schließlich die Beine auch seitlich gespreizt dehnen.

Entlastung der Gelenke - und da sind wir schon mehr beim Wie - ist nicht nachweisbar. Oft sogar das Gegenteil: die Walkerin macht viel zu weite Schritte, läuft oder geht viel zu hektisch, setzt den Fuß viel zu steil auf. Resultat: Ferse und Wirbelsäule werden wesentlich stärker als üblich belastet.

Beim Nordic Walking - so wie bei jeder sportlichen Betätigung -

gilt: Sei nett zu dir selbst! Vergewaltige deinen Körper nicht, gönne ihm ein ausgiebiges Aufwärmen und abschließend genussvolle Dehnübungen!

Das Radl kann noch viel mehr

Wieder rast ein papageienbunt gewandeter Radler an uns vorüber, Wally blickt ihm verzeihend nach, anschließend gedankenverloren in die Ferne, schließlich mir forschend ins Auge: „Ist dir eigentlich klar, dass ein Fahrrad ein wunderbares Trainingsgerät ist?“ - „Äh, Meister des Wohlbefindens, ich bin mit dem Fahrrad hier...“ - „So? Warum?“ - „Naja, weil Du mir gesagt hast, dass Fahrradfahren so gesund ist.“ - „Tja, wo ich Recht hab, da hab ich Recht, aber dein Radl kann ja noch viel mehr!“

Und springt auf, checkt gleich einmal als erstes, ob mein Rad für mich auch richtig eingestellt ist - der Abstand vom Sattel zum Pedal sollte der Länge des leichtgestreckten Beines entsprechen, der Lenker nicht zu niedrig sein, so dass aufrechtes Sitzen noch gut möglich ist. Und dann führt er mir vor, wie gut man das Fahrrad als Halt und Stütze bei allen möglichen Stretchings einsetzen kann. Oder besser: Sollte! Denn auch das Fahrradfahren bringt Bewegungsabläufe mit sich, die nachher nach einem Ausgleich verlangen. Man sitzt ja doch mit gekrümmtem Rücken, sollte also diesen daraufhin ein bisschen „aushängen“, die Beine brauchen nach der Fahrt ein wenig lockeres Spreizen nach der Seite und das entspannte Durchstrecken, und auch Wadeln und Oberschenkel haben gewisse Rechte! „Wichtig, beim Radeln ebenso wie beim Nordic Walking: Abschließend beide Schultern entspannen - abwechselnd in einer rollenden Bewegung nach hinten!“

Übrigens: Die Energie-Gymnastik mit Harald Wally findet nach wie vor Donnerstags um 19.00 Uhr an der Staudinger Hauptschule statt - es werden gerne noch Teilnehmer aufgenommen.

R. Herbolzheimer