

Immer wieder taucht die Frage auf:

Was kann ich tun, wenn ich gesundheitliche Einschränkungen an Muskeln und Gelenken habe?“

- Oft steht man mit seinen Problemen alleine da: weil viele Ärzte sich nicht mit Sport auseinandersetzen
- weil man nicht die richtigen Informationen hat und sich trotzdem bewegen will, um seine Fitness zu erhalten
- weil sportlich oft der richtige Ansprechpartner fehlt
- weil beim Kauf von Material und Schuhen nicht der richtige Verkäufer berät
- Beim Nordic Walking Forum von Hinterzarten habe ich folgende Informationen bekommen, die ich in diesem Flyer an Euch weitergeben möchte.
- Oberstes Gebot ist noch Operationen immer die vorgeschriebene Zeit einhält und beschwerdefrei ist
- Bei Hüft OPs z.B. 3 Monate, damit das künstliche Hüftgelenk stabil sitzt
- Bei Sprunggelenksproblemen ist von Nordic Walking abzuraten, wenn der Schmerz sehr hoch ist
- Das wichtigste ist immer die saubere Technik und das Beachten der folgenden Tipps, wenn weiterhin der Schmerz auftritt ist vom Nordic Walking abzuraten



**Jana Müller Schmidt**  
Fitnesstrainerin, Präventions- und  
Rehatrainerin  
Nordic Walking Instruktor  
Ernährungsberaterin

☎ [mueller-schmidt@gmx.de](mailto:mueller-schmidt@gmx.de)  
homepage  
[www.jms-figurinform.de](http://www.jms-figurinform.de)

## Nordic Walking

### Training bei gesundheitlichen Einschränkungen



### Die Dosis macht das Gift!!

Immer wieder taucht die Frage auf:  
„Ich habe ... Probleme, kann ich  
trotzdem Nordic Walking betreiben?“

## Training = Gelenkmuskelkosmetik

### Training bei Wirbelsäulenproblemen

- Beide Stöcke gleichweit aufsetzen
- Ellbogenwinkel größer als 90 Grad
- Auf Schubphase der Arme konzentrieren
- Schubphase nach hinten betonen (wichtig Stöcke mit 3 Punktauflage)
- Armbewegung nach vorne verkürzen
- Kürzere Schrittlänge
- Im schmerzfreien Bereich walken
- Pausen einlegen
- Auf weichem Grund trainieren
- Übertriebene Rotation vermeiden
- Oberkörper nur leicht nach vorne beugen
- Bauchmuskel während der Schubphase aktivieren
- Atemrhythmus anpassen
- 3. Auge ( Brust schaut nach vorne)
- gerade Kopfhaltung
- gedämpftes Schuhwerk

### Training bei Schultergelenksproblemen

- Stöcke kürzer nehmen (Winkel größer als 90 Grad)
- Schrittlänge und Armschwünge verkürzen
- Kürzerer Hebeleinsatz durch verkürzte Stöcke
- Druck der Stöcke vermeiden
- Stock locker halten, verkrampfen vermeiden
- Passform der Schlaufe (3 Punkt)
- Stabilisierung Handgelenk
- Mobilitätsübung der Arme
- Stock locker und leicht führen
- Breite Stockführung korrigieren
- Als Pause wechselseitig einarmig gehen
- Zur Lockerung Stöcke bei Gehen pendeln



### Training bei Hüft- und Knieproblemen

- Schrittlänge reduzieren (Techniktraining für Beine verstärken)
- Armlänge verkürzen (nicht soweit vorne aufsetzen)
- Beide Stöcke gleichweit vorne
- Bauchmuskulatur bei der Schubphase aktivieren
- Aktiven kraftvollen Armschub (entlastet die Knie)
- Vorderen Fuß nicht so steil aufsetzen, immer leicht gebeugtes Kniegelenk
- Fuß über die Außenseite abrollen
- Kein Wippen beim Laufen
- Gutes Schuhwerk
- Rotation im Beckenbereich reduzieren
- Weiches Gelände

