

Walking...

mit schnellen Schritten zu mehr Gesundheit und Fitneß.

Ein kleiner Leitfaden des Neu-Isenburger Lauf- und Walkingtreffs (ITC/Sportamt)



- ❖ **Man(n/Frau)bewegt sich nicht weniger weil man älter wird, sondern man wird älter weil man sich weniger bewegt!**
 - ❖ **Walking** heißt der neue sanfte Gesundheitssport gegen den Bewegungsmangel, stärkt Körper und Psyche, hat Pufferfunktion, um unsere Alltagsbelastungen besser zu verkraften, ist nahe der Alltagsmotorik, stärkt Herz- u. Kreislaufsystem, den Stütz- und Bewegungsapparat, gestaltet den Stoffwechsel ökonomischer und verbessert die Grundspannung unserer Muskeln!
 - ❖ **Vergleich**

Laufen/Jogging	Sportl. Gehen/Walking
Flugphase	keine Flugphase
Dadurch Stoßbelastung >3fach des Körpergewichts	Stoßbelastung 1-2fach des Körpergewichts
Belastet Gelenke mehr	Belastet Gelenke weniger
Überfordert leicht	unterfordert meistens
Eignung für junge, normalgewichtige Sportler	Eignet sich besser für Ältere, Übergewichtige Sparteinsteiger
 - ❖ **Zielgruppen des Walking** als „sanfter Ausdauersport“ für Sportanfänger, Wiederbeginner, ältere Mitbürger/innen, Rehabilitanden – Therapeutisches Gehen bei koronaren Herzerkrankungen – Osteoporose – Parkinson – Alzheimer
 - ❖ **Walkingverbot** bei fieberhaften Erkrankungen, Virusinfektionen, Entzündungen im Zahnbereich, ausgeprägter Herz- Rhythmusstörung, Nierenbeckenentzündungen
 - ❖ **Risiko-Check vorher** beim Arzt nach langer Sportpause
 - ❖ **Schuhwahl** – groß genug kaufen, d. h. vorn Daumennagelbreite frei bis Fußspitze im Stehen prüfen, angenehme Fersenführung, guter Schuh dämpft beim Aufsetzen, stützt beim Abrollen und führt beim Abdrücken
 - ❖ **Sportkleidungswahl** – funktionsgerecht, d. h. luftdurchlässig, wasserabweisend, jedoch feuchtigkeitstransportierend – bevorzugt Microfasern auch bei Sportsocken – „Es gibt kein schlechtes Wetter wenn man sich richtig kleidet“
 - ❖ **Trinken** – ausreichend d. h. 1,5 – 2 l z. B. Apfelsaftschorle (1Teil Saft 3 Teile Wasser)
 - ❖ **Ernährung** – mit ballaststoff-, vitamin-, und mineralienreichen, fettarmen Lebensmitteln
 - ❖ **Aufwärmphase** – Übungen für Fußballen, Gelenke, Fersen, z. B. Fußkreisen
 - ❖ **Walking/Lauftechnik** – Aufrechter Gang, Brustkorb heben, Schultern entspannt fallen lassen, leicht geöffnete Faust (Zeigefinger auf Daumen), Arme 90 Grad anwinkeln, schmale Armführung parallel zum Oberkörper, kräftige Armunterstützung des Schrittes durch Gegenbewegung der Ellenbogen als Schwungmasse nach hinten, Schulterdrehung bzw. Oberkörperverwindung vermeiden, Bauch- und Gesäßmuskeln anspannen, bequeme Schrittlänge suchen, Körper bleibt relativ ruhig, vollständiges Abrollen des Schuhs über Ferse (Mitte/Außen), Mittelfuß (Innen), Vorderfuß (Mitte/Außen), Fußballen bzw. großer Zeh (Innen), dabei Knie beim Aufkommen leicht gebeugt nach vorne ziehen – dadurch kommt mehr Muskulatur beim Aufsetzen zum Einsatz – bessere Dämpfung
 - ❖ **Atemtechnik** – möglichst aus dem Unterbauch heraus einatmen, Lungenvolumen ausweiten, bewußtes langes Ausatmen (sog. Blasbalgeffekt), Atemrhythmus automatisch
 - ❖ **Training** – mäßig aber regelmäßig, d. h. 2-3 mal wöchentlich 45-90 Min. ideale Walkingstunde – 15-20 Min. Warmlaufphase (ca. >65 v.H. der maximalen Herzfrequenz HF), 30 Min. Trainingsphase (> 85 v.H. HF), 10 Min. Auslaufphase (60-65 der HF)
 - ❖ **PECH-Regel** bei evtl. Verletzungen – Pause – Eis (Kühlen) Compression (Bandage) Hochlegen
 - ❖ **Abdehnen** – nach der Übungsstunde nicht vergessen!
 - ❖ **Mut zur Pause** – Nach Belastungstag Ruhetag (Ermüdung) einlegen – sog. Superkompensation des Körpers ausnutzen! Evtl. Pulsmesser einsetzen!
- Wegen evtl. weiterer Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie vertrauensvoll Ihren Lauf- und Walking-Betreuer bei den Lauftreffs der Umgebung – siehe Rückseite**

Viel Spaß dabei !!!