

## Walking

Der Begriff Walking entstammt dem anglo-amerikanischen Sprachgebrauch und bedeutet forciertes, zügiges Gehen mit betontem Armeinsatz, Synonyme sind "Bodywalking" (Body=Körper, womit die Ganzkörperbeanspruchung betont wird) oder "Wogging", gebildet aus den Begriffen Walking in Jogging. Walking ist also mehr als Spaziergehen oder Wandern. Richtig betrieben ist es eine gesundheitsfördernde Ausdauersportart, die sich auch von der olympischen Wettkampfdisziplin "Gehen" unterscheidet. In den USA als Alternative zum Jogging bereits von vielen Millionen Menschen betrieben, ist Walking auch in Deutschland auf dem besten Wege zur beliebten Breitensportart. Denn mehr als gutes Schuhwerk (z.B. geeignete Joggingschuhe) und bequeme, der Witterung angemessene atmungsaktive Kleidung ist nicht notwendig, um loszugehen und den Kreislauf in Schwung zu bringen.

(entnommen aus der Zeitschrift "Condition" 5/98)

### Walking ist die ideale Sportart für...

- \* alle, die bewusst eine softere Ausdauersportart suchen
- \* alle, die sich bei anderen Ausdauersportarten, z.B. Jogging, überfordert fühlen
- \* Sporteinsteiger
- \* Übergewichtige
- \* Ältere
- \* Schwangere
- \* Sportler nach Verletzungspausen
- \* Menschen mit Verschleißerscheinungen an den Gelenken
- \* Menschen mit Rückenproblemen
- \* Osteoporosepatienten
- \* Koronarsportgruppen

### So wirkt Walking auf den Bewegungsapparat...

- \* Stärkung der belasteten Muskulatur, insbesondere Bein- und Gesäßmuskulatur
- \* Verbesserung des Muskeltonus, d.h. Verbesserung der Widerstandsfähigkeit des Muskels
- \* Entlastung der Hüft- und Kniegelenke
- \* Erhöhung der Festigkeit und Elastizität von Sehnen und Bändern
- \* Schutz vor Band- und Gelenkverletzungen
- \* Beanspruchung der gesamten Rumpfmuskulatur (Rücken, Becken, Bauch)
- \* Verbesserung der Versorgung der Bandscheiben mit Nährstoffen
- \* Verbesserung der Körperhaltung
- \* Rückenbeschwerden wird vorgebeugt, bzw. werden gelindert
- \* Erhöhung der Knochenfestigkeit als Schutz vor Osteoporose

### Die 10 Punkte der Walking-Technik

(entnommen aus der Zeitschrift "Condition spezial 98")

- \*Gemäßigtes Tempo zu Beginn.
- \*Fersen bei leicht gebeugten Knien aufsetzen.
- \*Füße über die ganze Fußsohle abrollen.
- \*Fußspitzen möglichst in Gehrichtung aufsetzen.
- \*Arme anwinkeln und seitlich neben dem Körper mitschwingen.
- \*Arme gegengleich schwingen.
- \*Bewusst ein- und ausatmen.
- \*Ca. 4-5 Meter nach vorne schauen.
- \*Schultern locker hängen lassen.
- \*Brustkorb anheben.