

„Ist Nordic Walking wirklich gelenkschonender als Laufen?“

Nur bedingt! Walking / Nordic Walking (NW) wird häufig als gelenkschonende Variante des Ausdauertrainings postuliert. Dieser These soll im Folgenden auf den Grund gegangen werden.

Studien belegen, dass...

...beim Walking / NW die mechanische Belastung auf die unteren Extremitäten in mehreren Ebenen geringer ist (= Argument für Walking / NW)

... beim Laufen die Knie- und Sprunggelenkmomente in der Transversalebene niedriger sind (= Argument für Laufen)

... der Stockeinsatz beim NW die mechanische Belastung im Vergleich zum Walking nicht reduziert (spricht für beide Varianten)

Und nun??? – Es gibt kein „gut“ oder „schlecht“. Entscheiden Sie was Ihnen gut tut und woran Sie Spaß haben! Nur so schaffen wir es den „inneren Schweinehund“ zu überwinden und regelmäßig aktiv zu sein. Schließlich ist Regelmäßigkeit der Schlüssel zu Erfolg und Wohlbefinden!

Aber: Überlegen Sie nicht allzu lange, denn noch heute aktiv zu sein ist definitiv die beste Variante!

Quelle der Studie: Kleindienst, F. et al. (2007). Vergleich der Gelenkbelastung der unteren Extremitäten zwischen den Bewegungsformen Nordic Walking, Walking und laufen mittels Inverser Dynamik. Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin, 58 (4).