

## **Erste Schritte zum Walking**

Unter Walking versteht man im Allgemeinen schnelles und sportliches Gehen. Es regt den Stoffwechsel an, bringt Herz und Kreislauf in Schwung. Es ist leicht erlernbar und erweist sich wesentlich effektiver als Wandern und weniger belastend für die Gelenke als Jogging. Weiterhin eignet sich Walking hervorragend für Menschen als Einstieg zum Ausdauersport, die lange keinen Sport getrieben haben.

Die Varianten des Walking sind vielfältig. Es kann gemütlich oder flott, meditativ und entspannend oder mit Power durchgeführt werden. Hierbei sei aber darauf hingewiesen, dass Walking nicht mit der Wettkampfsportart zu verwechseln ist. Denn hier werden Höchstleistungen nach internationalen Standards angestrebt. Beim 'normalen' Walking steht mehr der Spaß, Fitness, Gesundheit und Individualität im Vordergrund.

## **Eine kleine Einführung in Walking, die ersten Schritte**

Der Oberkörper ist so aufzurichten, dass sich der Brustkorb weitet und die Lunge Platz hat, sich auszudehnen. So werden Verspannungen der Schulter-, Nacken- und Rückenmuskulatur vermieden. Den Blick geradeaus richten, nicht auf den Boden. Die Arme sind in der Ellenbeuge zirka 90 Grad abzuwinkeln und rhythmisch jeweils gegengleich zu den Beinen mitzuschwingen. Die Arme werden am Körper vorbei, nach hinten und oben bewegt. Die Hüfte bleibt gerade. Die Hände sind locker geschlossen oder leicht geöffnet. Den Fuß mit der Ferse aufsetzen und ihn über die ganze Fußsohle abrollen. Mit den Fußspitzen kräftig vom Boden abdrücken. Dabei sind die Knie leicht gebeugt. Anfangs sollte mit der eignen, normalen Schrittlänge und mit der gewohnten Geschwindigkeit gegangen werden.

Die optimale Schrittfrequenz ermitteln. Erhöht man das Schrittempo, erhöht sich auch die Schrittfrequenz. Gleichzeitig verkürzt sich hierbei die Schrittlänge. Versucht man jedoch die Schritte raumgreifend auszuführen, um mit weniger Schritten eine größere Strecke zurückzulegen, verkleinert sich die Schrittfrequenz. Zwischen diesen zwei Zuständen, gilt es, das individuelle Optimum herauszufinden.

## **Atemtechnik**

Die Atemtechnik kann individuell unterschiedlich sein. Man probiere daher einen Atemrhythmus aus, der einem angemessen ist. Normalerweise wird die Atmung ganz natürlich auf die Walkinganstrengung eingestellt. Beispielsweise atmet man drei Schritte ein und bei den nächsten drei Schritten wieder aus. Sollte man dennoch außer Atem kommen, so ist dies ein Zeichen dafür, dass man zu schnell walkt. Hierbei läuft man Gefahr, dass die Muskulatur übersäuert wird und es kommt zum Leistungsabfall. Der Atmungsvorgang lässt sich unterstützen, indem man aktiv tief und gleichmäßig im Rhythmus seiner Walking-Schritte Luft holt. Hierbei sollte nicht versucht werden, nur durch die Nase ein und durch den Mund auszuatmen. Ab einer bestimmten Belastung kann durch die Nase nicht mehr ausreichend Luft eingeatmet werden.

## **Während des Walkens**

Um Überanstrengungen zu vermeiden, ist zwischendurch immer mal der Puls zu kontrollieren. Der Normalpuls liegt zwischen 60 und 80 Schläge pro Minute, der beim Laufen schneller wird. Als Faustregel für den Belastungspuls gilt, nicht über 130. Den besten Fitness-Effekt erzielt man, indem man dreimal pro Woche walkt. Zu Beginn zirka 20 Minuten, dann allmählich steigern auf 45 bis 60 Minuten.

## **Power-Walking auch für Läufer relevant**

Je nach Tagesform kann es während eines Wettkampfes (z.B. Marathon) passieren, dass die Kraft nicht mehr ausreicht und man vom Laufen ins Gehen bzw. Walken übergehen muss. Wer das Walking gut beherrscht, kommt unter Umständen wesentlich effektiver weiter, als ein müder und auf der Stelle tretender Läufer.