

# Die Nordic-Walking-Alfa-Technik

Im Gegensatz zur Vorläufer Technik, zählt die ALFA Technik zu den heutigen Techniken.

Aus der Praxis für die Praxis. Nach diesem Leitgedanken hat der DNV als erster Verband mit den 7 Steps eine wegweisende Methodik zur Vermittlung der Nordic-Walking-Technik entwickelt. Nur mit optimaler Technik, der DNV-NORDIC-ALFA- TECHNIK, wird aus „Gehen mit Stöcken“ Nordic Walking. Das Wissen und die Erfahrung aus über 8000 Ausbildungen liefern dem DNV dabei das Fundament.

Alle DNV Ausbilder sind professionell in den Bereichen Gesundheitsförderung und Prävention tätig. Zu den vertretenen Berufsgruppen gehören u.a. Mediziner, Ernährungswissenschaftler und -berater, Diplomsportlehrer, Physiotherapeuten, Sporttherapeuten und Sportwissenschaftler.

ALFA

## **DIE „7-STEPS“ LERNMETHODE**

**Aufrechte Körperhaltung**

Step 1: Kennen lernen

**Langer Arm**

Step 2: Erste Erfahrungen

**Flacher Stock**

Step 3: Greifen und loslassen

**Angepasste Schrittlänge**

Step 4: Aufrichten

Step 5: Bewegungsspielräume

Step 6: Aktive Fußarbeit

Step 7: Varianten & ALFA Technik

Die aufrechte Körperhaltung!

Warum sollen wir mit nach vorne geneigten Oberkörper gehen wenn der Mensch doch dazu geschaffen ist, sich aufrecht Fortzubewegen? Ein haltloses Argument ist, um ein dadurch entstehendes Hohlkreuz zu

vermeiden. Denn ist jedoch die Körpermitte stabilisiert und die Pomuskeln angespannt, kann dies auch nicht passieren. Und somit werden Rücken-Rumpf und Bauchmuskulatur beansprucht und vor allem auch die Bandscheiben "durchsaftet" (da in der Bandscheibe keine Blutgefäße sind, ernähren sich diese durch Reize die durch Bewegung der Wirbelsäule entstehen). Ganz wichtig, die aufrechte Haltung führt dazu, dass wir unseren Organen wieder mehr Bewegungsspielräume geben, die Rotation (dazu kommen wir gleich ausführlicher) massiert die Organe zusätzlich. Das Zusammendrücken der Schulterblätter führt zu einer Dehnung der Brustmuskulatur (in Verbindung mit dem langen Arm zur Aktivierung der Muskulatur), die Sauerstoffzufuhr wird zudem erheblich verbessert. In dieser Körperhaltung wird die Pulsfrequenz deutlich erhöht; prüft es mal selber nach. Häufig wird angeführt, dass die aufrechte Körperhaltung zu Stauchungen führen würde, die durch abruptem Auftreten in aufrechter Körperhaltung entstehen würde. Warum gehen wir dann nicht demnächst nach vorne gebeugt über die Straße! Natürlich hat die Evolution des Menschen dazu geführt, dass wir in der aufrechten Körperhaltung keine Stauchungen erleiden und evtl. Schläge so am Besten abfedern können.

Als zweites ist dieser lange Arm zu erwähnen, er verlängert die Schubphase und erhöht somit den positiven Nutzen die der Stockeinsatz auf den Oberkörper hat. Zusätzlich entspannt er Nacken- und Halsmuskulatur. Wird ein kontinuierlicher Winkel im Ellenbogen beibehalten ist es kaum möglich Druck auf die Stockschlaufe auszuüben und die Stockführung wird unkontrolliert. Darüber hinaus kommt es oft vor, dass Nordic Walker, die den langen Arm nicht anwenden, nur mit dem Ellenbogen nach hinten ziehen oder in der Schulter ausweichen und das ist keineswegs Gesundheitsfördernd, im Gegenteil, es ist extrem Schädlich für die Schultergelenke!

Betrachten wir doch mal die Sache von der physiologischen Seite aus:

Der heutige Mensch arbeitet viel am Schreibtisch, sitzende Tätigkeiten sind normal . Hierbei kommt es häufig zur Verkürzung der gesamten

vorderen Muskelgruppe, die Wirbelsäule wird in flektierter Haltung eingestellt und das Ergebnis ist ein schmerzender Rücken, weil die rückwärtige Muskulatur in ständiger Dehnungshaltung steht. Hierbei verliert sie an Kraft und kann den Leistungen nicht mehr entsprechen denen sie ausgesetzt werden!

Durch den langen Arm, wenig Einsatz des Ellenbogens, kann die gesamte Oberarmmuskulatur / oberflächige Rückenmuskulatur physiologisch trainiert werden. Das heißt die gesamte rückwärtige Muskulatur arbeitet. Therapeuten sprechen hier von der offenen und geschlossenen Kette!

Durch das durchziehen des langen Armes wird die Brustmuskulatur gedehnt, der Trainierende arbeitet in die Aufrichtung, dies ist das Ergebnis was wir ja erreichen wollen! Somit ist es von besonderer Wichtigkeit die rückwärtige Schulter / Rückenmuskulatur zu kräftigen und dazu ist der lange Arm eine der effektivsten Trainingsmöglichkeiten beim Nordic Walking. Die ALFA-Technik stellt somit eine raumgreifende geschmeidige Bewegung dar.

Ein ganz wichtiger Punkt in der Frage der optimalen Technik ist das Trainieren in die Fehlstellung hinein. In jedem Fitnessstudio sagt einem der Trainer, dass du mit geradem und aufrechten Rücken trainieren musst. Es wird die Körperhaltung an die natürliche Haltung angepasst. Auch das Training auf dem Laufband erfolgt selbstverständlich in der aufrechten Körperhaltung. Wenn du aber in eine andere, als die natürliche Körperhaltung hinein trainierst, kann dies zu erheblichen Langzeitschäden führen. Daher ist eine korrekte sauber ausgeführte Technik immens wichtig.

Die ALFA-Technik beinhaltet noch ein wenig mehr. Tasten, Belasten, Kontrollieren und Halten. Die Spitze des Stocks ertastet beim Aufsetzen den Boden nur, erst danach erfolgt die Belastung auf den Stock, dieser wird kontrolliert geführt und gehalten.