

Information Nummer 3: Basis-Walking-Technik

Walking ist im Prinzip ganz einfach. Es setzt an der Alltagsbewegung des Gehens an. Sie müssen nur auf wenige Punkte achten, damit Sie loswalken können.

Schon Erich Kästner sagte: „Es gibt nichts Gutes, außer, man tut es.“ Dies gilt mit Sicherheit auch für das Walking.

Die 10 Punkte der Walking-Technik

1. Gemäßigtes Tempo zu Beginn.
2. Die Fersen bei leicht gebeugten Knien flächig aufsetzen.
3. Die Füße über die ganze Fußsohle abrollen.
4. Die Fußspitzen in Gehrichtung aufsetzen.
5. Die Arme anwinkeln und seitlich neben dem Körper mitschwingen.
6. Die Arme gegengleich schwingen (Schulter-Becken-Gegenrotation).
7. Bewusst ein- und ausatmen.
8. Ca. 4-5 m nach vorne schauen.
9. Die Schultern locker hängen lassen.
10. Den Brustkorb aufrichten.

Beinarbeit

Bei jedem Schritt wird der Fuß mit der Ferse aufgesetzt und anschließend über die Außenkante bis zu den Zehen abgerollt. Es sollte unbedingt darauf geachtet werden, dass das Knie beim Aufsetzen leicht gebeugt ist, damit es nicht zu Überlastungen kommt. Danach wird der Fuß mit den Zehenballen kräftig vom Boden abgedrückt, während der andere Fuß flach mit der Ferse aufsetzt. Zur Vereinfachung hilft die Vorstellung, dass jedes Mal die Erde aktiv mit dem Fuß nach hinten weggedrückt wird.

Körperhaltung und Armeinsatz

Der Oberkörper ist beim Walken aufgerichtet und die Schultern werden nach hinten unten gezogen. Dadurch wird vermieden, dass sich Schultern-, Nacken- und Rückenmuskulatur verspannen.

Der Blick ist ungefähr 4-5 m nach vorne gerichtet. Auch dadurch kann Verspannungen der Hals- und Nackenmuskulatur vorgebeugt und Hindernissen rechtzeitig ausgewichen werden.

Die Arme werden im 90°-Winkel angewinkelt und werden aktiv in den Bewegungsablauf eingebunden. Die Ellbogen bleiben dabei eng am Körper, das Bewegungsausmaß soll komplett ausgenutzt werden. Ausgehend von den Schultern schwingen die Arme dabei in Bewegungsrichtung vor und zurück. Durch ein akti-

ves Rückschwingen des Ellbogens und die erzeugte Spannung in Schulter- und Brustmuskulatur schwingt der Arm automatisch wieder nach vorne. Wichtig ist es hierbei, auf eine Schulter-Becken-Gegenrotation zu achten, sodass wenn die rechte Schulter vorne ist, das linke Becken vorne ist und umgekehrt.

Um die aufgerichtete Körperhaltung zu fördern, ist es wichtig, mit den Armen in Bewegungsrichtung zu bleiben. Ein schräger Armverlauf würde die aufrechte Körperhaltung beeinflussen und das Tempo verlangsamen. Es sollte immer darauf geachtet werden, dass die Hände dabei locker sind und nicht verkrampfen.

Atmung

Bei der Atmung sollte auf einen tiefen und gleichmäßigen Rhythmus geachtet werden. Manchmal kann

es auch hilfreich sein, sich an den Schritten zu orientieren bspw. drei Schritte einzuatmen und bei den nächsten drei Schritten wieder auszuatmen. Dabei wird durch die Nase ein- und durch den Mund ausgeatmet. So gelangt die Luft vorgewärmt, angefeuchtet und gesäubert durch die Atemwege in die Lunge.

