

# Fitness-revolutionen *Nordic Walking*

**Kræver ingen større overvindelse; stiller ikke uoverkommelige krav; derimod effektiv træning og sjov fra start af – denne artikel fortæller, hvorfor Nordic Walking er skræddersyet til millioner af mennesker og til de motionsmæssige krav, der stilles i det 21. århundrede.**

**Du milde!** – Resultatet af hendes sundhedskontrol var sønderknusende: 20 kilo overvægt, hjerterytmeforstyrrelser, høje kolesteroltal, for mange stress-hormoner i blodet og et immunsystem i en miserabel tilstand. Den 49-årige bankmedarbejder var i allerhøjeste grad kandidat til at få en blodprop!

**EFFEKTIV  
SLANKE-  
METODE!**

Fem måneder senere: Kontrolværdierne viser en kernesund kvinde med forbilledlige helbredstal. Hvad er der sket i mellemtiden? Kvinden havde ikke indtaget medikamenter og havde ikke gennemgået nogen kur. Hun var begyndt "at gå med stave", som hun nu smågrinende udtrykker det. På opfordring fra sin læge tog hun et Nordic Walking-kursus, blev grebet af denne måde at gå på og har lige siden trænet 4-5 gange om ugen.

Achim Wagner, der selv er læge og forbundsinstruktør i Nordic Walking, har efterhånden oplevet en hel del af sådanne 'mirakler': "Mange får for første gang øjnene op for bevægelse og sund ernæring – og dermed en helt ny livsfornemmelse." Der var fx den 45-årige forretningsmand, der efter at have været skeptisk i begyndelsen ("er det her nu også noget for mænd som mig?") nu påskønner effektiviteten ved træningen: "Begrænset tidsforbrug, giver god kondition, udluffer hovedet". Der var den kritiske, kvindelige journalist, der anså Nordic Walking som en "alibisport", men som efter et begynderkursus måbete over tilbagemeldingerne fra sin krop: tydelige tegn på anstrengelse, behagelig anstrengelse.

**BEDRE  
VELBEFINDENDE!**

Intet behov for større overvindelser; ingen store krav der skal opfyldes; en yderst effektiv slankemetode; en bevægelsesform som gør godt for krop og sjæl, og som i grunden er morsom – Nordic Walking er som skræddersyet til de krav, der stilles i det 21. århundrede!

Ikke nødvendigt at reservere tid på forhånd – som i et fitness-center. Naturen bruges som uden-dørsarena. Bare ud – og så af sted. Nordic Walking er muligt overalt. Og på alle årstider.

**Bevægelse i den friske luft** er ideelt: Dels kommer der gang i kredsløbet, dels forøger påvirkningen fra sollyset forvandlingen af **provitamin D** til den aktive form, som er nødvendig for knogleopbygningen, og som regulerer calcium- og fosfathusholdningen i kroppen. Desuden medfører det en forøgelse af signalstoffet **dopamin** i hjernen, som styrer vores følelsesliv og vores humør. Mangel på dopamin medfører depressive sindsstemninger. Via dagslyset stimuleres yderligere to hormoner i den rigtige takt, som har direkte indflydelse på vores velbefindende: sovehormonet **melatonin** og 'godt-humørs-hormonet' **serotonin**.

Som massebevægelse er Nordic Walking slået igennem meget hurtigere, end selv de dristigste optimister havde ventet. Ældre kvinder og unge mødre, seniorer og overvægtige, nybagte motionister, tidligere motionister og eksisterende motionister – alle finder glæde ved denne nye bevægelsesform. Og selv elitesportsudøvere (maratonløbere, fodboldspillere) har for længst taget Nordic Walking til sig som en praktisk afbalancering af den hårde træningshverdag. Dertil kommer, at Nordic Walking som en sidegevinst træner koordinationen på en legende og sjov måde.

**25% MERE  
ENERGI-  
FORBRUG!**

**Den der hviler, ruster.** Mennesket er ikke skabt til intet at foretage sig. En effektiv muskulatur kræver en isometrisk, aktiv grundspænding, som ikke kan opnås ved bare at ligge eller sidde – men først når vi bevæger os. Herved får den menneskelige organisme – inkl. hjernen – stærkere blodtilførselskommandoer; hele apparatet aktiveres, iltforsyningen forbedres, **endorfin-stofskiftet** forøges.

Uden tilstrækkelig bevægelse lider hjertet – vores utrættelige muskel og livsmotor - af iltmangel. Når muskler er inaktive, reduceres også følsomheden i receptorerne (tilkoblingsstederne) for insulin i skeletmuskulaturen. Herved bliver det nødvendigt at forøge insulinproduktionen. Konsekvens: Insulinniveauet i blodet stiger. Dette øger risikoen for arteriosklerose (åreforkalkning). Forskere har påvist en fatal sammenhæng mellem depressive tilstande og en utilstrækkelig stimulering af hjernen. **Manglende bevægelse accelererer ældningsprocessen i hjernen og i nervesystemet.**

**Den ideelle fitness-træning.** Med Nordic Walking stimuleres hele hjerte-kredsløbssystemet positivt. Selv ved et komfortabelt tempo forøges hjertefrekvensen gennemsnitligt med 5 til 17 slag i minuttet. – sammenlignet med normal gang. Det vil sige: Hjertefrekvensen når op på det såkaldte **fedtforbrændingsniveau** allerede i moderat tempo – energiomsætningen stiger betydeligt. Pga. de manglende løbetypiske spring, som ved jogging og løb kan være 2-3 gange kropsvægten, og ofte mere, reduceres belastningen af leddene betragteligt. Ligesom ved langrend **fordeler kropsvægten sig på 4 punkter** (2 hænder/2 fødder). Hånd- albue- og skulderled overtager en del af den understøttende belastning, som ved løb og jogging udelukkende klares af fod-, knæ- & hofteled.

**BEGRÆN-  
SET TIDS-  
FOR-  
BRUG!**

Og som om det ikke var nok: Takket være brugen af stavene aflastes især det passive bevægelsesapparat, leddene, ryggen og knæene betydeligt: med ca. 5-8 kg pr. skridt, ca. 45 gange i minuttet. Prøv selv at regne efter: I løbet af en times træning udgør denne aflastning mellem **36 og 58 tons**. Desuden sørger stavene automatisk for korrekt kropsholdning, hvilket også forbedrer iltforsyningen i organismen. Endelig rettes rygsøjlen ud, og bryst- og skuldermuskulaturen styrkes.

**Hvis man dyrker Nordic Walking regelmæssigt**, altså helst 3 gange 1 time om ugen, kan man opnå samme træningseffekt som ved løb. Men med den forskel at Nordic Walking ikke er nær så anstrengende for kroppen. Også når man sammenligner med andre populære motionsformer som cykling og svømning, vinder Nordic Walking. For at opnå en tilsvarende sundhedseffekt skal cyklisten eller svømmeren nemlig bruge **2-3 gange så lang tid**. Nordic Walking kan mht. bevægelsesform og træningseffekter sammenlignes med langrend, den sundeste sport overhovedet. Ved korrekt anvendelse af stavene anvendes også flere muskler, hvorved hjertefrekvensen stiger – og dermed energiforbruget.

”Nordic Walking egner sig som både begynderaktivitet for mennesker, der ikke har dyrket motion i længere tid, og for sportsfolk, som ønsker en målrettet forbedring af deres fysiske form”, vurderer Dr. Dieter Lagerstrøm fra *Institut for kredsløbsforskning og sportsmedicin ved den Tyske Sportshøjskole i Köln*. ”Regelmæssig træning forøger den fysiske og den psykiske velvære, den fysiske og den åndelige ydeevne.”

**HYLE-  
SKÆGT!**

Men selvfølgelig: Nordic Walking er noget, der skal læres. Man ser mange ambitiøse begyndere, som desværre ikke dyrker Nordic Walking rigtigt. De stager ganske raskt derudaf, men de omklammer stavene som var det en paraply, stikker dem – ligesom vandrere – lodret ned i jorden foran kroppen, de svinger kun armene ganske behersket frem og tilbage – mange bruger dem som spadserestokke.

**De positive virkninger ved Nordic Walking er kun mulige, hvis man behersker grundteknikken korrekt og udfører den dynamisk (se [www.stavgangskolen.dk](http://www.stavgangskolen.dk)).**

”**Nordic Walking er det, der kommer tættest på den perfekte øvelse**”, kaldte en gruppe amerikanske forskere deres afhandling i sportsmedicin. Fordi man – i modsætning til jogging – dels mangler flyvefasen og dels kan overføre en stor del af belastningen til stavene, hvorved man skåner leddene.

**AFLASTER  
LEDDENE!**

Derfor er denne bevægelsesform velegnet til personer med overvægt og ortopædiske problemer (ankel-, knæ-, hofte- eller rygproblemer). Afsvækkede muskler styrkes, den spændte nakkemuskulatur løsnes op takket være den rytmiske bevægelse. Nordic Walking er for mange en ny chance til at lære mere om sin krop og en nem måde at påbegynde en sund livsstil på.

Master-træner Anke Faller oplever igen og igen med "stor glæde" når "mennesker, som ikke har bevæget sig i længere tid, igen begynder at dyrke sport i form af Nordic Walking". Hvordan disse mennesker også efter en bestemt tid opbygger et naturligt forhold til sin krop. Hvordan de udvikler en ny ernæringsbevidsthed. Hvordan de gennem regelmæssig træning langsomt vænner sig til en ny livsstil og føler sig mærkbart bedre tilpas i sin krop.

**Sjov i gruppen.** Nordic Walking kan man dyrke alene, hver for sig – eller i en gruppe. Som oftest er glæden og motivationen ved at holde sit mål størst i en gruppe. Ved gang i moderat tempo kan man sagtens tale sammen. Desuden er det nemmest og hurtigst at lære Nordic Walking i en gruppe – der ledes af en uddannet instruktør. Yderligere fordel: Selv folk med forskelligt træningsniveau kan starte sammen, da træningens intensitet kan reguleres ved hjælp af stavene. En person i god form skal ikke nødvendigvis løbe hurtigere, men kan nøjes med at presse hårdere i stavene – på denne måde forøges pulsen automatisk.

**Nordic Walking aflaster leddene.** Ved hvert løbeskridt, når foden sættes i jorden, belastes hofte-, knæ- og springleddene med kræfter, der kan være op til 3,5 - 5 gange kroppens vægt! Ved almindelig gang er faktoren 1,8. Ved Nordic Walking er belastningen yderst minimal. Med passende brug af stavene reduceres belastningen på brusken i leddene, bindevævsbånd-apparatet og knoglerne i de nederste ekstremiteter betydeligt.

Men det bliver endnu bedre: Gennem regelmæssig træning ernæres leddene betydeligt bedre.

**Mangel på bevægelse er gift for leddene.** Mangel på bevægelse er hovedårsagen til, at der udvikles slidgigt. "Sunde led er den ubetingede forudsætning for mobilitet, og mobilitet er forudsætningen for vores samlede sundhed" – siger prof. Puhl, medicinsk leder og overlæge på *Ortopædisk Klinik ved Universitetet i Ulm* og national koordinator for initiativet *Bone and Joint Decade*.

GIVER  
BEDRE  
HOLDNING!

**Nordic Walking styrker ryggen.** Ved ren løbeteknik opløser Nordic Walking muskelspændinger i skulder- og nakkeområdet og forebygger rygsmerter, fordi muskulaturen samtidigt styrkes. Resultater fra en stor finsk undersøgelse påviste, at hver anden med rygsøjleproblemer blev smertefri efter regelmæssig Nordic Walking-træning. Især har kontorfolk godt af Nordic Walking. Træningen virker som en naturlig, blid mobilisering. Den fremmer bevægelighed i overkroppen, ikke mindst side-mobiliteten, den i hverdagen forsømte nakkeregion samt rygsøjlen.

**Nordic Walking forbedrer iltforsyningen.** Lungerne lærer at optage større mængder luft og transportere mere ilt ud i kroppen. Herved kommer ilten fra lungeblærerne til blodkapillærene, samtidigt med at kuldioxiden overgår fra kapillærene til lungeblærerne og udåndes. Dybere åndedræt sørger også for en kraftigere iltning af lungeblærerne. Dette virker igen indirekte på de røde blodlegemer, som transporterer ilten i blodet. Deres antal stiger i takt med træningens varighed. Det kommer organerne og vævet til gode – alt forsynes bedre med ilt.

**Nordic Walking forbedrer hjerneaktiviteten.** Under træningen forsynes vores tænkeorgan med dobbelt så meget ilt som ved stillesiddende aktiviteter. **Derfor får man også tit de bedste idéer, mens man træner.** Og hvis man træner i det rigtige pulsområde, stiger mængden af det adrenocorticotropiske hormon (ATCH), som er så uundværligt for kreative folk, der bruger hovedet meget. Træningen kan sågar opløse fedtaflejringer mellem hjernecellerne; herved forbedres og accelereres vores tankestrøm.

**Nordic Walking forbedrer ens velvære.** Nordic Walking er en helt igennem naturlig og sund metode til nedbrydning af stress. Personens almindelige velvære, selvbevidsthed og kropsfornemmelse tiltager. Desuden sørger Nordic Walking for sund, styrkende søvn.

I princippet har bevægelse meget positive virkninger på psyken. Blot dét, at man retter overkroppen op, kan forøge selvværdsfølelsen. Ved Nordic Walking retter man desuden altid blikket fremad – og dette kan man betragte som helt igennem symbolsk.

**Kilde:** *Nordic Fitness Magazin, april/maj 2005*

**Dansk bearbejdelse:** *Kjeld Hansen*