

## Nordic Walking

*BSC Sundwiger Messingwerk e.V.*

*Mitglied des Betriebssport- Kreisverbandes Iserlohn und des Landessportbundes NRW*

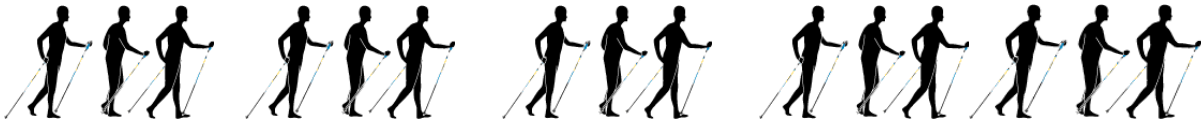
**Untätigkeit schwächt > Übung stärkt < Überlastung schadet**

Mit diesen einfachen, aber wirkungsvollen Worten, hatte schon vor langer Zeit Sebastian Kneipp argumentiert und damit den sprichwörtlichen Nagel auf den Kopf getroffen.

Regelmäßiges Nordic Walking schafft da neue Gesundheitskapazitäten. Unsere Gesundheit ist ein sehr labiles System, das Tag für Tag vielen krankmachenden Reizen ausgesetzt ist.

Darum wird es immer notwendiger, über Gesundheitsreserven zu verfügen, um in Zeiten hoher Stressbelastung und bakterieller Bombardements des Immunsystems oder Mehrfachbelastungen gewappnet zu sein. Unsere vier wichtigsten, krankmachenden Belastungsfaktoren der heutigen Zeit sind Stress, Bewegungsmangel, Fehlernährung und soziale Isolation

Die Bewegung ist die förderlichste Pille die sie sich selber verschreiben können. Ihre Leistungsfähigkeit wird durch ausdauernde Bewegung verbessert. Das Herz pumpt mehr Sauerstoff durch den Körper, die Blutgefäße werden vor Verkalkung geschützt, Muskeln gekräftigt, Knochen gestärkt, die Immunabwehr verbessert und auch die Psyche kommt auf Hochtouren. Sie finden zu einer positiveren Lebenseinstellung, steigern ihr Selbstwertgefühl und erhöhen ihr körperliches Wohlbefinden.



## Nordic Walking

**Bitte unbedingt vor einer Meldung beachten:**

### **Risiken und Vorsichtsmaßnahmen**

Nordic Walking ist eine sanfte Ausdauersportart, die sich für alle Leistungs- und Altersgruppen eignet. Die Belastung beim Nordic Walking ist gut zu dosieren und die Beanspruchung für Gelenke, Sehnen, Bänder und Wirbelsäule ist geringer als bei vielen anderen Ausdauersportarten (z.B. Jogging). Auch Sporteinsteiger, Übergewichtige oder Ältere können diese Sportart unter fachkundiger Anleitung gefahrlos ausüben. Es ist zu beachten, dass für die gefahrlose Ausübung von Nordic Walking die richtige Technik und die richtige Trainingsgestaltung unerlässlich sind. Für Personen, die älter als 40 Jahre sind und die schon länger als zwei Jahre keinen regelmäßigen Sport getrieben haben, wäre ein ärztlicher Check vor Aufnahme des Trainings anzuraten. Werden regelmäßig Medikamente zur Herz-Kreislauf-Regulation eingenommen, dann sollte vor Beginn des Trainings ebenfalls der behandelnde Arzt befragt werden. Bei der Einnahme von Beta-Blockern liegt die Belastungsherzfrequenz meist weit unter den angegebenen Grenzwerten. Hier sollte vorher vom Arzt ein Belastungs-EKG gemacht oder mit dem Arzt zumindest Rücksprache gehalten worden sein, mit welcher Pulsdosierung gewalkt werden kann. Im Regelfall ist vor dem Nordic Walking keine ärztliche Untersuchung notwendig. **Wir betrachten es jedoch als unsere Pflicht, ein neues Mitglied unserer Nordic Walking - Gruppe darüber zu informieren, dass in den folgenden Fällen unbedingt ein ärztlicher Rat vor dem Beginn von Nordic Walking einzuholen ist:**

**Bitte in diesen Fällen einen Arzt konsultieren:**

Nach einem längeren Krankenhausaufenthalt

Bei Herzrhythmusstörungen oder bei Verengung der Kranzarterien des Herzen

Bei Durchblutungsstörungen evtl. mit Ruheschmerzen in den betroffenen Gliedmaßen.

Bei Schmerzen in der Brust evtl. mit Ausstrahlung in die linke Körperregion oder begleitet von Atemnot.

Bei chronischen Erkrankungen, wie z.B. Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit), Rheuma, Venenerkrankung

Bei diagnostiziertem überhöhten Blutdruck.

Bei stark ausgeprägten Krampfadern oder bei Neigung zu Thrombosen.

Wenn beim Gehen bereits nach ca. 100m Belastungsschmerzen in den Beinen auftreten.

Nach einem Hirn- oder Herzinfarkt.

Bei akuten Infekten (Fieber), sowie bei Unwohlsein oder Schwächegefühl