



KARHU SPORTING GOODS OY  
KARHUTIE 2, FIN 82500 KITEE, FINLAND  
TEL: +358-13-6858 501 FAX: +358-13-6858 511  
E-MAIL: [KARHU.SG@KARHU.INET.FI](mailto:KARHU.SG@KARHU.INET.FI)  
[WWW.E-KARHU.NET](http://WWW.E-KARHU.NET)





**KARHU**  
Nordic Walking

## **Nordic Walking – Eine Sportart aus Finnland mit langer Geschichte**

Nordic Walking gehört nicht zu den neuen Sportarten, sondern hat eine lange Geschichte. Schon früher haben Wanderer und Hirten auf schwer begehbaren Wegen einen Stock als Stütze benutzt.

Heute verwenden Wildniswanderer statt einem Stock zwei Stöcke.

Im Sport hat man Stöcke in den 50er Jahren eingeführt. Anfangs wurden sie bei Langläufern im Trainingsprogramm eingesetzt und nach und nach haben sie auch bei anderen Sportarten in der Sommersaison einen festen Platz gefunden.

Nordic Walking gibt es für Läufer und Sportler seit den 80er Jahren. Anfangs war das Interesse noch nicht sehr hoch, aber in den 90er Jahren stieg die Zahl der Nordic Walker kontinuierlich an. Zur Jahrtausendwende gab es in Finnland bereits ca. eine halbe Million aktiver Nordic Walker – und das bei einer Einwohnerzahl von ca. 5 Millionen.

## **Warum Nordic Walking?**

Nordic Walking können Sie überall und zu jeder Zeit durchführen. Dafür brauchen Sie nur Stöcke und gutes Schuhwerk.

Nordic Walking ist so effektiv, weil es die Kondition spürbarer verbessert, als das herkömmliche Walken. Das Tempo können Sie selbst bestimmen.

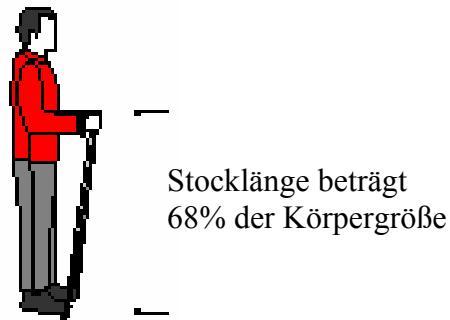
Damit Sie eine gute Fitness erreichen, sollten Sie zwei bis drei mal in der Woche ca. eine Stunde intensiv Nordic Walking betreiben.

### **Positive Wirkung von Nordic Walking:**

- Sie benutzen alle großen Muskelgruppen (bis zu 600 Muskeln)
- Knie- und Hüftgelenke werden bis zu 30% entlastet
- Die Fettverbrennung wird unterstützt ( ca. 400 kcal/Stunde) zum Vergleich herkömmliches Walken ( ca. 280 kcal/Stunde)
- Verbesserung des Herz-/Kreislauf-Systems
- Erhöhte Sauerstoffanreicherung im Blut
- Kräftigt die Oberkörpermuskulatur und löst Muskelverspannungen im Schulter-/Nackebereich

## Wie sollten die Stöcke aussehen?

Die Länge der Stöcke sollte 68% Ihrer Körpergröße betragen (Körpergröße x 0,68). Als Faustregel für die Abmessung der richtigen Stocklänge gilt auch der rechte Winkel zwischen Ober- und Unterarm bei gerade aufgesetztem Stock.



| Körpergröße / cm | Stocklänge / cm |
|------------------|-----------------|
| 135-145          | 100             |
| 143-153          | 105             |
| 151-160          | 110             |
| 158-165          | 115             |
| 163-173          | 120             |
| 171-179          | 125             |
| 177-188          | 130             |
| 185-193          | 135             |

## Die Geschichte von Karhu

Die Firma Karhu wurde 1916 gegründet und hat sich von Anfang an in der finnischen Sportgeschichte fest etabliert.

Der internationale Durchbruch kam 1952 bei der Olympiade in Helsinki, als Teams aus vielen Ländern Karhu-Produkte benutzten und ihnen vertrauten. Karhu hat als erster 1976 Laufschuhe mit Luftdämpfer produziert. Im selben Jahr wurde Karhu AirCushion(R) luftgedämpfter Schuh patentiert. Seitdem ist Karhu ein Wegweiser in der Sportgeräte-Technologie geblieben und wirkte von Anfang an mit bei der Entwicklung von Nordic Walking Stöcken und Schuhen.



**KARHU**



## Stöcke und Schuhe



Karhu Fitness Walker (L.)  
Karhu Fitness Walker Sport (R.)

Karhu hat Stöcke sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene. Die Stöcke haben austauschbare Metallspitzen, Leuchtstreifen und für harte Oberflächen Asphalt-Pads. Die stabilen Pads geben Halt und dämpfen die Vibrationen beim Walken.

Nordic Walking Schuhe sind ein Teil der Nordic Walking-Ausrüstung. Karhu bietet unterschiedliches Schuhwerk an:

Zum Beispiel für Straße oder Wald

Eagle Trail-Wanderschuh  
Gecko und Drifter-Walkingschuh



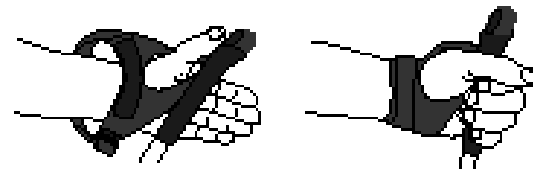
Laufkappe=kesälippis  
Trinkgürtel=juomapullovyö



## Und los geht's

### Griff festhalten

Wenn Sie die Handschlaufen fest anschnallen, ist die Hand immer richtig positioniert.



### Auf die Technik achten

Die Nordic Walking Technik gleicht der beim Skilanglauf. Wenn Sie mit dem rechten Stock den Boden berühren, müssen Sie die linke Ferse aufsetzen und umgekehrt. Das linke Bein und der rechte Arm bewegen sich parallel nach vorn. Mit den Händen führen Sie abwechselnd geradlinige Vor- und Rückbewegungen aus. Achten Sie darauf, den Oberkörper immer leicht vorzubeugen.

Da Nordic Walking dem normalen Bewegungsablauf gleicht, ist es leicht zu erlernen. Sie haben das richtige Tempo, wenn Sie sich mit Ihrem Nachbarn unterhalten können, ohne außer Atem zu kommen.





## Ein paar Tipps für die Praxis

Wie bei anderen Sportarten, sollten Sie sich auch beim Nordic Walking richtig aufwärmen.

Beginnen Sie langsam und steigern Sie Ihr Tempo in kleinen Schritten bis zum Normaltempo. Dann folgt die Fitness Phase, in der Sie sich in der aeroben Leistungszone bewegen.

Nach dem Training sollten Sie eine Cool Down Phase einlegen, in der Sie langsam gehen und den Puls wieder auf seine normale Frequenz bringen.

Zum Abschluss sollten Sie einige Dehnübungen durchführen, um die durch das Nordic Walken verkürzten Muskeln wieder zu strecken. So vermeiden Sie späteren Muskelkater. Für das Dehnen können Sie sehr gut Nordic Walking Stöcke einsetzen.

