

Walking

Die richtige Technik ist beim Walking aus mehreren Gründen wichtig.

Zum einen wird mit einer guten Walking-Technik der gesamte Körper trainiert und nicht nur die Beinmuskulatur.

Zum anderen beugt eine funktionelle Technik orthopädischen Problemen vor.

Die Fersen werden bei leicht gebeugten Knien flächig aufgesetzt und die Füße über die ganze Fußsohle abgerollt.

Die Fußspitzen sollten möglichst in Gehrichtung aufgesetzt werden.

Die Knie sind beim Aufsetzen vorne leicht gebeugt zu halten, die Arme werden angewinkelt und schwingen gegengleich seitlich neben dem Körper mit.

Der Blick geht nicht nach unten, sondern ca. 10m nach vorne.

Der Oberkörper ist aufgerichtet, der Brustkorb leicht angehoben, um Verspannungen der Schulter-, Nacken- und Rückenmuskulatur zu vermeiden.

Die Arme pendeln locker und gegengleich neben dem Körper.

Der Armwinkel ist nicht kleiner als 90 Grad.

Die Hände sind locker geschlossen oder leicht geöffnet.

Die Geschwindigkeit sollte vorrangig über die Schrittfrequenz und nicht über die Schrittlänge erhöht werden.

Mittelgroße, zügige Schritte belasten die Gelenke weniger als weit ausholende, langsame Schritte.

Definitionen der Walkinggeschwindigkeit

< 100 kein Walking

100 - 110 langsames Walking

110 -120 flottes Walking

120 -130 schnelles Walking

> 130 Powerwalking