

Start in die Laufsaison

Mondorf. Unter dem Motto „Trimm-Trab in den Frühling“ wird der Lauf- und Walking-Treff TuS Mondorf am Dienstag, 5. April, um 18.15 Uhr seinen Beitrag am „bewegteren Niederrasseler Leben“ leisten und die Laufsaison eröffnen. Bei einem Schnuppertraining können Interessierte beim Lauf-, Jugendlauf-, Walking- und Nordic Walking teilnehmen. Treffpunkt: Parkplatz in der Rheinallée. Infos: Michael Schoring, 0228-9096954.

NWE, 02.04.16

MOZ, 03.04.16

Schritt für Schritt ... Walking auch an der „Unteren Sieg“ ein Begriff Der Lauf- und Walking-Treff TuS Mondorf lädt ein

(UW) - Walking kommt wie so viele Fitness-Formeln aus Amerika.

„Walking“, so nennt sich das gebremste Jogging, soll nicht nur die Gelenke schonen, sondern sogar die Pölsterchen schneller purzeln lassen als der kultige Dauerlauf.

Dass Gehen weniger anstrengt und die Gelenke weniger strapaziert als Laufen, wäre zur Not ja noch selbsterklärend, aber dass der Kalorienverbrauch höher sein soll als beim Jogging, mutet rätselhaft an. Doch es ist so.

Schuhwerk. Eine Walking-Weisheit besagt, dass die Fettverbrennung dann am höchsten sei, wenn eine gemütliche Plauderei mit seinem Begleiter oder seiner Begleiterin während des „Marches“ noch möglich sei. Wenn das Gespräch ins Japsen übergeht, würden nicht mehr Fettreserven, sondern Kohlehydrate verbrannt. Des Weiteren soll immer ein Fuß am Boden bleiben. Die Knie sollen immer schön ausgestreckt, die Füße von der Ferse her vollständig abgerollt werden, und die Arme müssen gleichmäßig gegen-



gleich mitschwingen. Soweit die Regeln!

Natürlich gibt sich ein Einsteiger langfristig nicht mit dem „Gesundheits-Walking“ zufrieden, nein, er/sie entwickelt sich langsam zum „Fitness-Walker“. Diese Steigerung wird durch die Zunahme der Geschwindigkeit erreicht. Natürlich steigt durch schnelleres Walken auch schneller der Kalorienverbrauch, die Atmung wird schneller und durch die straffere Gangart wird auch die Kondition günstig beeinflusst. Aber damit ist noch nicht die „Krone“ der Kraft-

schöpfung erreicht. Der „Power-Walker“ lässt „Gesundheits- und Fitness-Walker“ weit hinter sich, indem er noch schneller und effektiver wagt und auch die Arme sprintermäßig kräftig mitschwingen lässt.

Dadurch wird auch die Oberkörpermuskulatur trainiert und der Kalorienverbrauch noch einmal erhöht. Ja und dann gibt es noch das neue „Nordic-Walken“. Die ist die effektivste Walkingart, die mit Stöcken, ähnlich dem „Langlauf-Ski“ und Armeinsatz betrieben wird. Hierbei ist der Kalorienverbrauch erheblich.

Vielleicht ist die längere Wegstrecke dafür verantwortlich. Damit der „Spaziergang aus den USA“ bloß nicht mit germanischen Wanderfreuden verwechselt wird, gibt es einige Geh-, bzw. besser Walking-Regeln:

So soll vor allem der Untrainierte darauf achten, dass sein Puls nicht über 130 Schläge pro Minute steigt. Wer die Anschaffung eines Herzfrequenzmessers, also eines Pulsmessers, scheut, muss eben ab und zu per Hand messen.

Das Outfit darf zunächst recht unspektakulär gehalten sein. Natürlich empfiehlt sich bequemes

Überflüssig zu erwähnen, dass inzwischen diverse Bücher auf dem Markt erschienen sind, die über das normale Walken genauso berichten, wie über das Nordic- oder das Power-Walken. Sind Sie neugierig geworden? Dann kommen Sie doch einfach mittwochs um 18:30 Uhr zum WALKING-TREFF des TuS Mondorf am Laufftreff-Treffpunkt auf dem Parkplatz an der Rheinallée und probieren das Angebot einmal aus.

Auskunft bei Ulrike Woll
unter Tel. 0228/454554