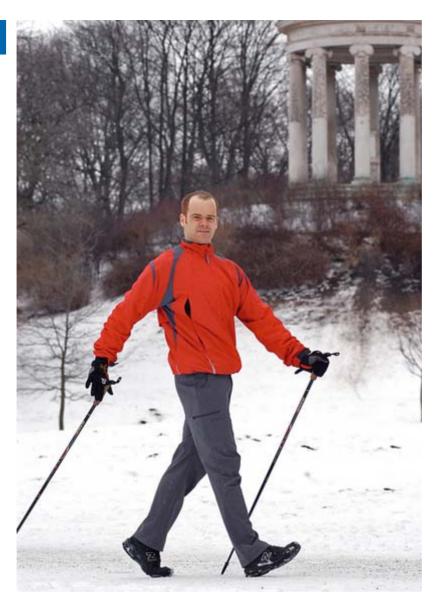
Forschung



Zwei Stöcke als Fitness-Studio

Eberhard Schlömmer geht fast nur an Stöcken. Nicht etwa, weil er gebrechlich ist - Schlömmer ist 28 Jahre alt und hat gerade sein Sportstudium an der TUM abgeschlossen. Der Diplom-Sportler schätzt vielmehr den Trainingseffekt des Nordic Walkings. In seiner Abschlussarbeit hat er die Trendsportart wissenschaftlich untersucht und dafür kürzlich den Gertrude-Krombholz-Preis der TUM erhalten.

Eberhard Schlömmer hat es wissenschaftlich bewiesen: »Mit Nordic Walking hat man praktisch ein ganzes Fitness-Studio im Freien.« Foto: Thorsten Naeser

Eberhard Schlömmer

Tel. 0179/480 49 45

redmanebi@gmx.de

aut Schlömmers Untersuchung List Nordic Walking ein Erfolg versprechendes Training für den Oberkörper: »Fast die gesamte

Rumpf- und Armmuskulatur arbeitet dabei mit.« Um das herauszufinden, hat Schlömmer erfahrenen Walkern Einlegesohlen mit Druckmessern ver-

passt, in ihre Stöcke Kraftsensoren eingebaut und die Läufer mit der Radarpistole »abgeschossen«. Am Laptop wertete er die Druckverteilung während des Nordic Walkings aus. Bisher ging man davon aus, der Stockeinsatz beim Nordic Walking entlaste die Fußgelenke um 20 bis 30 Prozent. Diese Annahme widerlegte Schlömmer: »Nur am Vorderfuß gibt es eine messbare Entlas-

tung von vier Prozent.« Somit liege die Belastung beim Nordic Walking zwischen der von Gehen und Walking ohne Stöcke.

Die Kraft für den Stockeinsatz entlaste also nicht die Beine, sondern bringe einen zusätzlichen Trainingseffekt für den Oberkörper, so Schlömmer. Auch an sich selbst stellt der ehemalige Turner den Trainingseffekt fest: »Wenn ich früher nur eine Stunde am Computer gesessen bin, hat der Rücken wahnsinnig wehgetan«. Seit er vor fast drei Jahren mit dem Nordic Walking angefangen habe, seien die Beschwerden weg.

Eberhard Schlömmer hat Nordic Walking jetzt zu seinem Hauptberuf gemacht. Schon als Student gründete er eine Firma und bot Kurse an. »Inzwischen bin ich fast täglich mit einer Gruppe unterwegs«, berichtet er. Künftig will er Nordic Walking verstärkt auch therapeutisch einsetzen. »Ich habe spezielle Trainingsprogramme entwickelt - für Osteoporose-Patienten, Diabetiker oder Leute mit Rheuma.« Entsprechende Kurse will Schlömmer in Kürze anbieten.

Nicolas A. Zeitler