



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

Foto:
Thorsten Naeser

Eberhard Schlömer
Tel. 0179/480 49 45
redmanebi@gmx.de

Laut Schlömers Untersuchung list Nordic Walking ein Erfolg versprechendes Training für den Oberkörper: »Fast die gesamte Rumpf- und Armmuskulatur arbeitet dabei mit.« Um das herauszufinden, hat Schlömer erfahrenen Walkern Einlegesohlen mit Druckmessern verpasst, 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 Schlömer: »Nur am Vorderfuß gibt es eine messbare Entlastung 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 Schlömer. 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 weh getan«. Seit er vor fast drei Jahren mit dem Nordic Walking angefangen habe, seien die Beschwerden weg.

Zwei Stöcke als Fitness-Studio

Eberhard Schlömer geht fast nur an Stöcken. Nicht etwa, weil er gebrechlich ist - Schlömer 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 Schlömer 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 Schlömer in Kürze anbieten.

Nicolas A. Zeitler