

# Nordic Walking

Die **Leitlinien für Fibromyalgie**, publiziert von AWMF online, geben eine **starke Empfehlung für Ausdauertraining**. Der Therapieerfolg wird mit **Ausdauertraining** wesentlich unterstützt. „Ausdauertraining mit geringer bis mittlerer Intensität (z. B. schnelles Spaziergehen, Walking, Fahrradfahren bzw. -Ergometertraining, Tanzen, Aquajogging) soll dauerhaft 2-3mal/ Woche über mindestens 30 Minuten durchgeführt werden.“

Quelle: 041/004 – Definition, Pathophysiologie, Diagnostik und Therapie des Fibromyalgiesyndroms, aktueller Stand: 04/2012, Seite 64 von 183, Onlinezugriff:

05.10.2013 - [www.awmf.org](http://www.awmf.org)

Für Fibromyalgie PatientInnen ist **Ausdauersport** gut geeignet, um das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit zu steigern. Im Einzeltraining oder in kleinen Gruppen wird die Technik trainiert. Wichtig ist, Bewegung wieder in kleinen Schritten aufzubauen ohne sich dabei zu überfordern.

Lange Inaktivität baut Muskeln ab, was wiederum zu neuen Schmerzen und Verspannungen führt. Es geht um eine **Balance von Aktivität und Entspannung**. Ziel des Trainings ist, wieder ein achtsames Gespür zu bekommen, was einem selbst gut tut.

Wenn starke Müdigkeit vorherrscht und sich die Gedanken nur mehr um den Schmerz drehen, ist es schwer sich zur Bewegung aufzuraffen. Es ist oft leichter zu Zweit oder in einer kleinen Gruppe wieder aktiver zu werden, um dann selbst wieder gut für sich zu sorgen.

## **Nordic Walking ist ideal, weil**

- 90% der Körpermuskulatur beansprucht wird.
- die Technik schnell und einfach zu lernen ist.
- die Ausdauer, Beweglichkeit- und Koordination trainiert wird.
- Muskelverspannungen im Schulter-/Nackebereich gelöst werden.
- die Herz-Kreislaufleistung verbessert wird.
- Kalorien verbrannt werden.
- auch Personen mit geringer Kondition daran teilnehmen können.

## **Die richtige Stockauswahl**

Ein guter Stock besteht aus einem Carbon / Glasfasergemisch und hat eine dämpfende Eigenschaft. Aluminiumstöcke besitzen diese dämpfende Eigenschaft nicht. Deshalb entsteht auf hartem Untergrund eine höhere Geräusentwicklung.

Es gibt auch einen speziellen Ergo-Griff, der das Handgelenk in der Phase des Stockaufsatzes unterstützt. Der Vorteil dabei ist, dass das Handgelenk dabei nicht abknicken kann.

## **Meine Ausbildungen**

Nordic Walking Instructor

Medical Nordic Walking Instructor

Kursleiterin für Gesundheitsgymnastik

X-Aktiv Kursleiterin (für Übergewichtige)

Trainerin für Fascial Fitness

## **Ort**

1220 Wien, Donaupark

**Bitte vor dem Besuch eines Kurses ärztlich abklären lassen, ob Nordic Walking erlaubt ist.**

### **Tamara Gunacker**

Lebens- und Sozialberaterin, Dipl. Erwachsenenbildnerin mit dem Schwerpunkt Beratung, Supervisorin, Coach, Trainerin, Diplomlehrgang für sozialpsychiatrische Arbeit, Lehrgang: Grenzverletzungen – Gewalt – Missbrauch, Salutorin® (Förderung von Gesundheit)

1220 Wien, Wurmbrandgasse 19/19

Tel.: 0699 / 812 720 78

E-Mail: [beratung@tamara-gunacker.at](mailto:beratung@tamara-gunacker.at)

Web: <https://www.tamara-gunacker.at>

### **SVA Gesundheitshunderter Bewegung**

Wenn Sie bei der SVA versichert sind, können Sie sich den Gesundheitshunderter zurückholen.

Nähere Informationen hier:

<http://esv->

[sva.sozvers.at/portal27/svaportal/content/contentWindow?contentid=10007.751244&action=2](http://esv-sozvers.at/portal27/svaportal/content/contentWindow?contentid=10007.751244&action=2)

Mein Angebot:

<https://kooperationspartner.svagw.at/main.asp?VID=1&kat1=94&kat2=666&PartnerView=1198>