

Stockgewichte erleichtern Weg zur Fitness

Dank Robert Krauss' Erfindung lässt sich Trainingseffekt beim Nordic Walking einfach steigern – Testerin schwärmt

Von Bernhard Brunner

Bad Griesbach. Gerade in der Männerwelt stößt die Trendsportart Nordic Walking immer noch auf Skepsis. Mit buchstäblich gewichtigen Argumenten versucht Robert Krauss nun die letzten Zweifel, was den Trainingseffekt dieses flotten Gehens mit Stöcken anbelangt, aus dem Weg zu räumen. „stickWEIGHTS“ heißt das von dem Physiotherapeuten entwickelte System, mit dem sich die Fitness – übrigens bei allen sportlichen Betätigungen mit Stockeinsatz – auf einfache Art steigern lässt.

Irgendwie klingt die Idee des 44-Jährigen, die meist ultraleichten Walking-Stöcke plötzlich mit Gewichten zu versehen, zunächst paradox. Doch Krauss' Philosophie ist rasch überzeugend: Dank „stickWEIGHTS“ hat der Nordic Walker jetzt ein Trainingsgerät in Händen, das den Anforderungen und Zielen individuell angepasst werden kann. Die leuchtend gelben Metallteile, die das Rohr ummanteln und sich mit Gummibändern kinderleicht befestigen lassen, bringen mehr Stabilität, Beweglichkeit, Koordination und Kondition, sie erhöhen den Ganzkörpereffekt deutlich, wie der Erfinder unterstreicht.

„Die ‚stickWEIGHTS‘ haben eine wechselseitige Wirkung auf die Körperhälften“, erklärt Krauss, der unter anderem auch bereits mit der Entwicklung von Unterwasser-Trainingsgeräten für Golfer und Skisportler von sich reden gemacht hat, das Prinzip. Durch die rhythmische Pendelbewegung werde der Körper gelenk- und bänder-



„stickWEIGHTS“-Entwickler Robert Krauss und Testperson Ingrid Heidingsfelder präsentieren vor der Übersichtstafel des Nordic Walking Centers Bad Griesbach die Stockgewichte. (Foto: Gerleigner)

schonend be- und entlastet. „Bei einer durchschnittlichen Schrittlänge von 0,7 Metern werden die Arme circa 1400-mal pro gelaufenen Kilometer eine Pendelbewegung ausfüh-

ren“, rechnet der Therapeut vor und verdeutlicht damit die gesteigerte Trainingswirkung der Stockgewichte, die in zwei Abstufungen – 150 und 300 Gramm – erhältlich sind. Auf

einer Strecke von zehn Kilometern mache das, bezogen auf die schwerere Ausführung, sage und schreibe pro Arm 200 Kilogramm aus, die bewegt würden. Zur Anwendung merkt

Krauss an, dass die „stickWEIGHTS“ zunächst direkt unterhalb des Stockgriffs positioniert werden sollten. Weiter unten angebracht, verstärkte sich die Hebelwirkung spürbar. „Je stabiler und kräftiger die Muskulatur wird, umso weiter können die Gewichte am Stock nach unten rutschen“, bekundet der Tüftler in Sachen Physiotherapie, Wellness und Fitness. Wie er hinzufügt, sei dieses System auch methodisch beziehungsweise therapeutisch begleitet einsetzbar, zum Beispiel für ein abgestuft aufgebautes Rehabilitationstraining.

Um möglichst praxisnahe Erkenntnisse über den Effekt der „stickWEIGHTS“ zu gewinnen, hat sich Krauss im Sommer auf die Suche nach Testpersonen gemacht. Was wäre dabei naheliegender gewesen, als verschiedene Nordic-Walking-Instruktoren aus der Region – immerhin gilt Bad Griesbach als das Nordic Walking Center mit dem größten zusammenhängenden Streckennetz in ganz Deutschland – anzuschreiben. Eine davon ist Ingrid Heidingsfelder aus Karpfham, die schon seit drei Jahren die Sportart ausübt und unterschiedlichste Gruppen darin anleitet.

„Ich habe anfangs gedacht, das wirkt sich nicht aus“, gesteht die passionierte Walkerin. Doch schon sehr bald habe sie eine Wirkung verspürt. Beispielsweise komme es zu einer automatischen Aufrichtung des Oberkörpers, die Armbewegung werde ähnlich der beim Skilanglauf, beschreibt Ingrid Heidingsfelder ihre Erfahrungen und zeigt sich begeistert: „Ich habe die ‚stickWEIGHTS‘ jetzt drei Monate dran und kann es mir nicht mehr ohne die Gewichte vorstellen.“

➤ Nähere Informationen zu den Stockgewichten gibt es unter www.stickweights.de im Internet.