



Die 10 Regeln der Walking-Technik

Als Fortbewegungsart wird im Ausdauerbereich fast selbstverständlich vom langsamen Laufen („Jogging“) ausgegangen. Hier aber liegt im Ansatz ein Problem vor. Anfänger/innen, welche nach kurzer Zeit beim Jogging bereits „außer Atem“ geraten und durch die Ermüdung der Skelettmuskulatur das Laufen frühzeitig abbrechen, werden Schwierigkeiten haben, sich weiter für ein Ausdauertraining zu motivieren. Zu bedenken ist auch, dass beim Joggen gegenüber dem Walking eine sehr hohe Belastung auf die Gelenke entsteht.



1. Gemäßigtes Tempo zu Beginn
2. Fersen bei leicht gebeugten Knien gerade aufsetzen
3. Füße über die ganze Fußsohle (mit einer Tendenz zur Außenkante) abrollen
4. Fußspitzen möglichst in Gehrichtung aufsetzen
5. Die Knie sind beim Aufsetzen vorne unbedingt leicht gebeugt zu halten
6. Arme anwinkeln und seitlich neben dem Körper mitschwingen
7. Arme gegengleich schwingen
8. Bewusst ein- und ausatmen
9. Ca. vier bis fünf Meter nach vorne schauen
10. Schultern locker hängen lassen, Brustkorb anheben

Beim Walking werden 3 Levels unterschieden, was zum einen eine Einteilung in Fitness-Levels (Gruppen) , aber auch eine lineare Intensitätssteigerung während des Trainings und ein Intervalltraining ermöglicht.

- **Walking Level 1:** mittleres bis zügiges Tempo, kein Armeinsatz
- **Walking Level 2:** zügiges Tempo, höhere Anspannung der unteren Extremitäten, leichter Armeinsatz, 90°-Bewegung der Unterarme, leichte Fäuste
- **Walking Level 3:** zügiges bis schnelles Tempo, Ganzkörperspannung, intensiver Armeinsatz, Ellbogeneinsatz nach hinten dabei verstärkt