



## INFO ÜBER DEN AUTOR

Mgr. Milan Kútek (1969) – Gymnasiallehrer für die Fächer Sport und Sozialwissenschaften, veröffentlicht Artikel in Fachzeitschriften für Sport, Athletik (z.B. im Laufmagazin RUN), ehemaliger Athlet – Sprinter, in den letzten Jahren aktiver Freizeit-Läufer (10 Marathonläufe – persönliche Bestzeit 3:13). Instrukteur von Nordic Running, im Jahr 2012 wurde ihm der Preis European Athletics Innovation Award verliehen. Gewinner der M 40+ Kategorie der Nordic Runnig Meisterschaft der Tschechischen Republik.

Das weltweit erste Buch über das Laufen mit Stöcken, das ganzjährig praktiziert werden kann. Der Autor bekam für die Beschreibung der Laufmethode Nordic Running einen Europäischen Preis. Die Runnig-Stöcke schonen beim Lauf die Gelenke (besonders die Knie) und den Rücken, sie geben den Läufern mehr Sicherheit beim Laufen. Dank einem größerem Energieverbrauch wird Nordic Running sowohl von Spitzensportlern im Training eingesetzt, als auch von übergewichtigen Personen für ein effektiveres Abnehmen. Im Buch wird ebenfalls eine neue Auffassung vom Gehen mit Stöcken (das s.g. Nordic Runwalk) beschrieben, die natürlicher ist im Vergleich zum Nordic Walking.

Viele bekannte Persönlichkeiten sprechen im Buch über ihre Erfahrungen mit Nordic Running und Nordic Runwalk, z.B. verschiedene Spitzensportler, Ärzte und andere Fachleute. Im Buch werden nicht nur die wesentlichen Vorteile und die richtige Technik des Nordic Runnings erklärt, sondern auch die häufigsten Fehler beschrieben, Beispiele für verschiedene Übungen mit Stöcken gezeigt, und noch weitere Möglichkeiten genannt, wie man diese Stöcke benutzen kann.

Size 174 x 240, 112 pages, full color, many photos



[www.smartpress.cz](http://www.smartpress.cz)

In case of interest please contact:

Olga Formanová, e-mail: [formanova@smartpress.cz](mailto:formanova@smartpress.cz), tel: +420 608 265 337  
Published by Smart Press, s. r. o., Velfíkova 12, 160 00 Prague 6, Czech Republic



The 1st book in the world about running with poles all year round!

# NORDIC RUNNING

Laufen mit Stöcken als eine gesündere und effektivere Art des Laufens

**Milan Kútek**



# 1 Nordic Running als eine spezifische Lauf-Methode

Nordic Running ist eine spezifische Bewegungs- und Trainingsmethode, die man das ganze Jahr über benutzen kann. Bei dieser Methode wird die richtige Lauftechnik eingehalten (die korrekte Bewegung der Arme, die richtige Körper- und Schulterhaltung etc.). Hiermit unterscheidet sich Nordic Running vom Nordic Walking, Skyrace oder Berglauf, wo teleskopische Stöcke verwendet werden. Die Nordic Runnig Methode kann auch zum Einüben vom richtigen Laufstil bei den Anfängern zur Beseitigung der häufigsten Fehler dienen (falsche Körperhaltung und Armarbeit – die Ellenbogen bewegen sich zur Seite).

Im Vergleich zum Nordic Walking ist Nordic Runnig wesentlich körperlich anstrengender. Deshalb wird diese Methode allmählich in den Trainingseinheiten der Spitzen- und Leistungssportler eingesetzt. Ein Vorteil zum Skilanglauf ist, das Nordic Running keine präparierten Langlaufloipen erfordert und es kann ganzjährig durchgeführt werden.

[www.nordicrunning.eu/de/spezifika/](http://www.nordicrunning.eu/de/spezifika/)

VIDEO – die richtige Lauftechnik:

[www.nordicrunning.eu/de/technik-videos/](http://www.nordicrunning.eu/de/technik-videos/)

Zu einer technisch präzisen Durchführung von Nordic Running sind **Running-Stöcke** unentbehrlich. Entscheidend ist die richtige Länge der Stöcke. Die Stöcke müssen einteilig sein, länger als Nordic Walking Stöcke sein, aber kürzer als die Stöcke, die für den klassischen Ski-Langlaufstil gebraucht werden. Diese Stöcke werden bereits in der Tschechischen Republik hergestellt.

# 2 Nordic Runwalk – eine andere Art von Fitness-Walken mit Stöcken

Personen mit geringer Fitness schaffen es weder zu laufen noch sich die richtige Technik des Nordic Walkings anzueignen. Passend für sie ist eine andere Technik mit Running-Stöcken – das s.g. Nordic Runwalk. Man kann diese Methode mit dem Anfänger-Stil vom "Gehen" auf Langlauf-Skiern vergleichen (also ohne die gleitende Bewegung), hier selbstverständlich ohne Skie. Vereinfacht gesagt: die Arme laufen, die Beine gehen (run – walk).

Nordic Runwalk ist eine natürlichere Bewegung als Nordic Walking, sogar Menschen mit Übergewicht schaffen diese Sportart. Nordic Runwalk erfordert nicht das Loslassen der Stöcke hinter dem Rumpf. Die längeren Stöcke sichern uns außerdem eine größere Stabilität beim Gehen, eine Entlastung der Wirbelsäule und eine Aufrechte Haltung des Oberkörpers. Wir verlieren an Gewicht sogar schon bei einem langsamen Gang (bei einer geringen Geschwindigkeit), weil die Arm-, Schulter- und Rumpfmuskulatur eingesetzt wird. Diese Technik eignet sich auch für Menschen, die anfangen möchten regelmäßig zu laufen, weil sie dadurch (im Gegenteil zum Gehen) auf einen größeren Energieverbrauch und die technisch korrekte Armarbeit beim Laufen vorbereitet werden.

# 3 European Athletics Innovation Award

Nordic Running ist wesentlich physisch anstrengender als der normaler Lauf. Der Läufer mit Runnig-Stöcken bringt eine höhere Leistung, er hat einen wesentlich **größeren Energieverbrauch**. Diesen Faktor der erhöhter Intensität schätzen besonders die Spitzen- und Leistungssportler. Allmählich wird Nordic Running in die Vorbereitung (*Cross-Training*) der Fußballspieler, Tennisspieler, Basketballspieler, Werfer, Handballspieler usw. eingesetzt. Die dreifache Olympiasiegerin und Weltrekordhalterin im Speerwurf **Barbora Spotakova** trainiert regelmäßig mit den Running-Stöcken. (siehe *Abbildung*)

Es ist deshalb erstaunlich, dass diese äußerst effektive Trainingsmethode von den Sportlern bisher fast nicht benutzt wurde. Beweis dafür ist, dass unsere Arbeit *Running with poles as an efficient method eliminating overstraining of the athlete's feet* den Europäischen Preis **European Athletics Innovation Award** (2012) gewonnen hat. Ein ausführlicher Artikel über Nordic Running ist ebenfalls in der renommierten Zeitschrift IAAF (*Running with poles to increase training efficiency and reduce injuries*, **New Studies in Athletics** 2/2014) erschienen.

# 4 Wesentliche Entlastung der Beingelenke

Nordic Running und Runwalk bringen einige **gesundheitliche Vorteile** mit sich. Am wichtigsten ist die Entlastung der Beingelenke, Sehnen und Bänder. Es geht vor allem um die Knie- und Hüftgelenke, und die Achillessehnen. Den wissenschaftlichen Messungen nach kommt es durch den Einsatz der Running-Stöcke zu einer Entlastung der Gelenke um einige Tonnen bei jedem zurückgelegten Kilometer (diese Last übernehmen ganz natürlich die Arme und Schulter). Diese Wirkung haben die kurzen Nordic Walking Stöcke nicht. Die erhöhte Stabilität, die durch die Running-Stöcke gesichert ist, wirkt ebenfalls vorbeugend gegen verschiedene Verletzungen. Sportler, die schon eine Beinverletzung erlitten haben, können die Running-Stöcke in der Erholungsphase einsetzen.

## NORDIC RUNNING + RUN-WALK:

- eignet sich für alle, die keine gesundheitlichen Einschränkungen haben
- leicht zugängliches Gelände (gut geeignet sind besonders Wiesen, Stadtparks, Waldwege etc.)
- ideal für die Altersspanne von 12 bis 100 Jahren

*It makes this book unique!*

