

**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule  
Magglingen mit Jugend + Sport

**Band:** 54 (1997)

**Heft:** 3

**Artikel:** Walking

**Autor:** Gerig, Urs

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992955>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.10.2024

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Wie der Name erkennen lässt, kommt diese relativ neue Trainingsmethode aus Amerika. Sie entwickelte sich aus der Erkenntnis, dass es nicht grosse Anstrengungen braucht, um einen für die Gesundheit wirksamen Effekt zu erzielen.

Urs Gerig

Viele Sportarten stellen (zu) hohe Anforderungen an Bewegungsapparat und Fitness und sind für den grossen Teil der Bevölkerung zu anstrengend. Sind die Anforderungen zu hoch, bleiben die so wichtigen kleinen Erfolgserlebnisse aus und Spass und Motivation auf der Strecke. Mit Begeisterung aufgenommene Trainingsprogramme werden oft schnell wieder durch Motivationsprobleme oder Verletzungen gestoppt. Mehr als die Hälfte der Leute, die mit einem körperlichen Training beginnen, hören nach wenigen Monaten wieder damit auf! Sport muss nicht schmerzen und ermüden, um gesundheitlich wirksam zu sein – das ist die Botschaft des Walkings! Walking sollte auf- und nicht abbauen und orientiert sich immer an der persönlichen Leistungsfähigkeit, denn jeder hat sein eigenes Fitnessniveau und seine eigenen Vorstellungen und Ziele. Die positiven Auswirkungen auf das Wohlbe-

Mehr als sportliches Marschieren

## Walking

finden sind auch von Einsteigern und «Bewegungsmuffeln» schon während oder spätestens unmittelbar nach dem Training spürbar. Die Erfolgsquote des Dabeibleibens liegt beim Walking bei etwa 60 Prozent und ist bemerkenswert hoch. Das bedeutet, dass ein überdurchschnittlich grosser Teil der Einsteiger auch nach längerer Zeit immer noch davon begeistert ist. Viele der sogenannten «Bewegungsmuffel» finden mit Walking Schritt für Schritt die Freude an einem körperlich aktiven Leben wieder. Die vielseitigen positiven Auswirkungen des Schnellgehens sind ideal, um Gesundheit und Fitness zu verbessern oder zu stabilisieren.

### Fitness ist für alle!

Für fast alle hat das Schnellgehen, unabhängig von Fitnessgrad und körperlichen Gegebenheiten, hervorragende Auswirkungen auf Herz-Kreislauf, Stoffwechsel und Bewegungsapparat. Besonders angesprochen sind Leute, die sich selber als «unsportlich» bezeichnen, oder jene, die neu oder nach längeren Unterbrüchen wieder ein körperliches Training aufnehmen möchten. Vor allem ältere und übergewichtige Personen sind häufig bereit, aktiv etwas für ihre Gesundheit zu tun. Mit Walking sind sie im wörtlichen Sinne auf dem richtigen Weg. Für sogenannte «sportliche» Personen – zum Beispiel Sie als *Magglings*-Leserschaft – ist Walking vielleicht körperlich nicht anspruchsvoll genug, um den gewünschten Trainingseffekt zu erzielen. Doch wieviele Prozent der Schweizer Bevölkerung sind «sportlich» und körperlich überhaupt leistungsfähig?

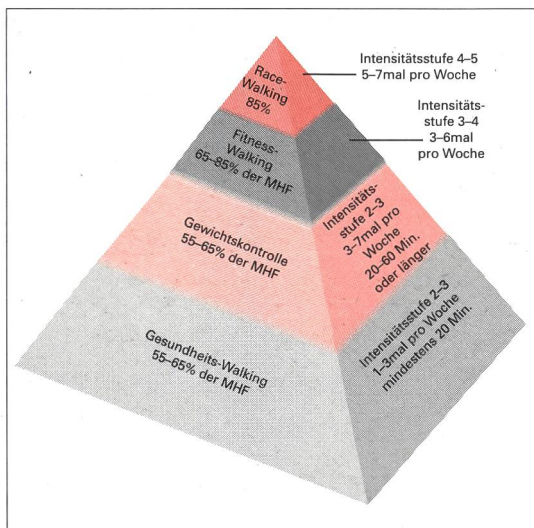
Walking ist nicht nur für Übergewichtige, Senioren und Sporteinsteiger geeignet, sondern für alle, die nicht 30 Minuten am Stück joggen können, ohne ausser Atem zu geraten! Schon eine mittlere Belastung, die einen bestimmten Schwellenwert überschreitet, reicht aus, um deutliche physische, aber auch psychische Verbesserungen zu erreichen. 8 von 10 Personen verbessern ihre Fitness mit regelmässigem Walking spürbar, und das bei einem minimalen Verletzungsrisiko. Für die körperliche Fitness gilt offenbar nicht die Devise, dass mehr immer besser ist. Ein hohes Mass an Fitness schützt nicht besser vor Herzkrankheiten als ein mittleres Mass an Fitness,

das schon durch regelmässiges zügiges Gehen erreicht werden kann. Entscheidend ist, dass der Körper über ein Mindestmass hinaus gefordert wird. Ob ein trainierter Langstreckenläufer regelmässig dreimal die Woche während 30 Minuten und mit einer Herzfrequenz von 140 Schlägen/Min. läuft oder eine untrainierte Durchschnittsperson mit der gleichen Intensität und Häufigkeit zügig marschiert, die positiven, kurz- und langfristigen Effekte können genau dieselben sein. Da ein Walkingtraining nicht (über)anstrengt, sondern entspannt, benötigt man relativ wenig Energie, um sich auch in «schlechten Zeiten» (Winter, schwierige Lebenssituationen), dann nämlich, wenn das Sporttreiben besonders wertvoll sein kann, für ein Training zu motivieren. Zehnminütige zügige Spaziergänge können die Stimmung schon deutlich anheben.

### Einfach, aber nicht leicht

Ohne es zu wissen, sind Sie sicher auch schon «gewalkt». Oder waren Sie noch nie zu spät dran und mussten sich mit schnellen Schritten beeilen, um einen wichtigen Zug nicht zu verpassen? Das ist ungefähr das Tempo für die richtige Walkinggeschwindigkeit! Walking ist bewusstes, schnelles Marschieren in einem Geschwindigkeitsbereich, in dem es anfänglich fast einfacher wäre, langsam zu traben. Nach einigen Minuten zügigen Gehens wird es für den Körper aufwendig und anstrengender, sich in einem so ungewohnten schnellen Tempo zu bewegen. Der Energieaufwand steigt plötzlich an und die Herzfrequenz erhöht sich um viele Schläge pro Minute. Der Atem wird schneller und der Körper beginnt zu schwitzen. Hier beginnt das eigentliche Walking-Training. Richtiges Walking braucht mehr Energie, als Sie glauben! Walking ist nicht Spazieren

**Urs Gerig**, 31, wohnhaft in Uster, ist selbstständig erwerbender Sportlerbetreuer, Walking-Instruktor und Buchautor mit Spitzensportreferierung im Lauf-, Triathlon und Mountainbikesport. Als Masseur betreut er Thomas Frischknecht und engagiert sich seit bald 4 Jahren für die Verbreitung des Walkings als idealer Gesundheits- und Fitnesssport.



Die Pyramide der Walking-Varianten.

(aus Gerig, S. 43)

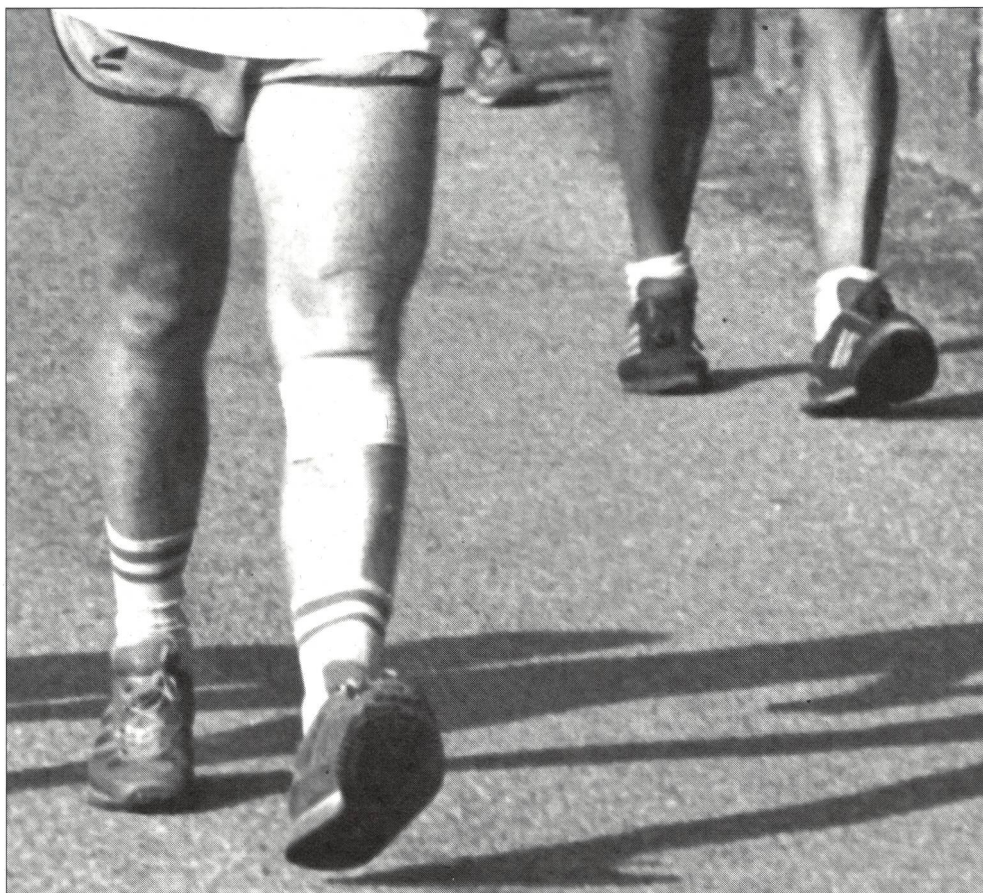
oder Wandern und hat nichts mit dem olympischen Gehen zu tun. Walking geschieht in einer korrekten, elastischen Haltung mit weichen, fließenden Bewegungen. Der Unterschied zum Spazieren oder Wandern liegt in der Geschwindigkeit, der viel höheren Herzfrequenz und dem grösseren Sauerstoffverbrauch des Körpers.

### Der Armschwung macht den Unterschied

Wie beim Skilanglauf oder Eisschnellaufen ist der Armschwung auch beim Walking sehr wichtig und wird vor allem von Einsteigern anfänglich noch zu wenig betont. Die Arme sind die Helfer der Beine und bilden zusammen mit den Schultern das Gegengewicht zu Beinen und Hüften. Der Armschwung bestimmt auch die Schrittfrequenz sowie die Schrittlänge. Die Schrittzahl der Beine und die Gehgeschwindigkeit erhöhen sich automatisch, wenn man die Arme schneller bewegt. So lässt sich die Trainingsintensität auch von Sporteinsteigern auf einfache Art und Weise dosieren. Das Hauptaugenmerk sollte dabei auf einen rhythmischen und harmonischen Bewegungsablauf und ein natürliches, lockeres und entspanntes Gehen gerichtet werden. Die Fersen treten mit nicht durchgestreckten Knien auf und die Füsse rollen elastisch über die Grosszehen ab. Die Wadenmuskulatur wird bewusst dazu benutzt, um kräftig und dynamisch aus den Fussgelenken vom Boden abzustossen. Die Beine greifen bei jedem Schritt, ohne übertriebenes Hüftschwenken, natürlich und weit aus. Die Atmung geschieht bewusst und das Ausatmen wird besonders betont.

### Die richtige Trainingsintensität

Walking hat vor allem bei untrainierten Personen bemerkenswerte Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System. In einer Studie bei 343 Testpersonen im Alter zwischen 30 und 69 Jahren erreichten fast alle Frauen und zwei Drittel der Männer ihre optimale Herzfrequenz allein durch zügiges Marschieren! Dass die optimale Walking-Trainingsintensität im Bereich zwischen Unterforderung und Überlastung liegt, ist nichts Neues. Dieser optimale Bereich ist während des Walkings einfach zu spüren. Walker müssen nicht wie die Jogger ständig «gebremst» werden, weil letztere oft zu intensiv trainieren. Die Aufgabe eines Walking-Leiters liegt eher darin, seine Leute etwas «anzutreiben» und darauf zu achten, dass die Teilnehmer konzentriert, dynamisch und mit einer guten Gehtechnik marschieren.



*Walking ist nicht spazieren.*

(Foto: Daniel Käsermann)

### Gewicht kontrollieren, fit werden oder gesund bleiben

Die optimale Trainingsintensität ist aber hauptsächlich von den persönlichen Bedürfnissen und Zielen des Einzelnen abhängig. Ein grosser Teil der Walking-Interessierten möchte die körperliche Leistungsfähigkeit oder die Fitness verbessern (höhere Trainingsintensität, hohe Anzahl Trainingseinheiten). Ein anderer Teil ist aber mehr daran interessiert, mit Hilfe eines Bewegungsprogrammes das Körpergewicht zu reduzieren oder mindestens gleichzubehalten (leicht – mittlere Trainingsintensität, längere oder sehr häufige Trainings), was schwer genug sein kann. Das Gleiche gilt auch für die Gesundheit. Ab einem gewissen Lebensabschnitt geht es weniger darum, die Fitness ständig zu verbessern, sondern vielmehr darum, gesund zu bleiben und nicht krank zu werden! Für diese Leute kann eine mässige körperliche Aktivität durchaus genügen (leicht – mittlere Trainingsintensität, vermehrte körperliche Alltagsarbeiten).

### Exercise-Walking made in Switzerland

Das Exercise-Walking stammt aus der Schweiz und hat sich innerhalb von drei Jahren überaus stark verbreitet.

Es ist eine spezielle Variante des Walkings, das immer unter fachkundiger Leitung und zu festgelegten Trainingszeiten stattfindet. Die Konditionsfaktoren Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit werden nacheinander trainiert und in eine einzige Trainingseinheit verpackt. Exercise-Walking eignet sich besonders gut für geführte Walking-Treffs und für Walker, die ihren Körper möglichst vielseitig entwickeln und in der Gruppe trainieren wollen. Eine Trainingseinheit dauert 45 bis 90 Minuten und besteht aus drei Teilen: 1. Aufwärmen, Kraft- und Haltungsübungen; 2. Ausdaueranteil (Walking in verschiedenen Stärkeklassen); 3. Auslaufen und Stretching. Pro Senectute bietet das Exercise-Walking seit rund drei Jahren an und der Schweizerische Leichtathletik-Verband engagiert sich seit dieser Zeit erfolgreich für die Ausbildung von Walking-Leitern und die Eröffnung von Walking-Treff in der ganzen Schweiz. Nähere Informationen zu Walking-Treffs und Leiter-Ausbildungen: Schweizerischer Leichtathletik-Verband, Roland Schütz, Tel. 031 302 22 72.

### Literatur

Gerig Urs. Richtig Walking, BLV, 1996.  
Exercise-Walking – die neue Fitness-Lust. Prospekt. ■