

Der Trendsport im Sommer: Nordic Blading

Beim Nordic Blading handelt es sich um eine Abwandlung vom Inline-Skaten mit vermehrtem Einsatz des Oberkörpers durch die Benützung spezieller Carbonstöcke. Technisch betrachtet lässt es sich gut mit dem Skilanglauf vergleichen.

Entwicklung des Nordic Bladings

Nordic Blading stammt ebenso wie das Nordic Walken aus Finnland. Nordische Skisportler nutzen das Nordic Bladen schon seit Jahren zum Trainieren im Sommer, um die schneefreie Zeit zu überbrücken. Nach und nach setzte sich das Nordic Bladen auch im österreichischen und deutschen Raum durch und wurde zum richtigen Trendsetter. Im Jahr 2000 fand die Deutsche Meisterschaft in der Nordischen Kombination in Oberstdorf mit Mattenspringen und Nordic Blading statt. In Österreich und der Schweiz sind mittlerweile eigene Nordic Blading - Wettbewerbe entstanden.

Technik und Ausrüstung

Der Unterschied zum Nordic Walken liegt vor allem darin, dass beim Nordic Blading alle Hauptmuskelgruppen aktiviert werden, während beim klassischen Inline Skaten die Beinarbeit im Vordergrund steht. Zum Nordic Bladen benötigt man neben Inline-Skates und einer vollständigen Schutzausrüstung auch sogenannte „Nordic Blading Poles“, eine spezielle Form von Carbonstöcken. Der Carbonstock gleicht auf den ersten Blick einem Skilanglauf-

stock, unterscheidet sich von diesem aber durch eine speziell entwickelte Kombispitze aus Metall und Gummi, die auf Asphalt einen optimalen Halt gewährleistet.

Vorzüge dieser Sportart

Die Skate-Bewegung auf acht Rollen wird durch den Stockeinsatz zu einer gesunden Ganzkörperbelastung ergänzt. Neben der Beinmuskulatur werden beim Nordic Bladen auch Bauch, Rücken und der gesamte Oberkörper trainiert. Die Herzfrequenz ist dabei im Vergleich zum traditionellen Skaten höher, das Training ist bei gleicher Geschwindigkeit bis zu 40% effektiver. Zusätzlich können Einsteiger durch die Unterstützung beider Stöcke mittels Stockeinsatz ihr Fahrtempo besser kontrollieren. Körperlich gesehen ergibt sich durch das Nordic Bladen eine deutliche Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten.

Erlernen dieses Trendsports

Besonders angenehm zum Nordic Bladen sind für Einsteiger flache und breite Wege, auf denen nicht allzu viel los ist. Dort können die Stöcke frei geschwungen werden, was grenzenlosen Spaß bietet. In bergigem Gelände wartet auf fortgeschrittene Blader ein besonderer Kick: Bergauf unterstützt intensive Armarbeit das Vorankommen, bergab wartet der große Spaß des Herunterwälzels.

Ob Skilanglauftraining im Sommer, Sommerbiathlon oder einfach ein effektives Ganzkörpertraining für den Hobbysportler: Mit Nordic



Foto: Shutterstock.com

Blading als neuer Trendsportart erweitern sich die Möglichkeiten des Inline-Skatens!

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Ausprobieren! Quelle und weitere Informationen: www.nordic-austria.at ■ A.Schödl

Öblarn

Samstag, 10. Mai, 19:30 Uhr
Freizeithalle: Frühjahrskonzert des MV Öblarn ■

Pruggern

Freitag, 23. Mai bis Sonntag, 25. Mai: „3 Tage Wahnsinn 2.0“ mit Marco Angelini, dem Nockalm-Quintett, Saso Avsenik und seinen Oberkrainern; Infos auf www.3-tage-wahn-sinn.at ■

Liezen

Samstag, 24. Mai, 14 bis 18 Uhr, Happy Future: Gruppenseminar „Zur Stärkung des Selbstbewusstseins“; Anmeldung unter Tel. 0664 4459522 ■

Öblarn

Samstag, 31. Mai und Sonntag, 1. Juni, Club Sportunion Niederöblarn: Staatsmeisterschaften im Gewichtheben ■