



„Seit Jahren ist das  
Motto meiner  
beruflichen Tätigkeit:  
**Bewegung ist die  
beste Medizin!**“

## NORDIC-CROSS-TRAINING

# Fitness-Arena unter freiem Himmel

Von Dr. med. Georg Hubertus Kaupe

**W**enn man die bisherigen Veröffentlichungen liest, klingt es wie seine Sensation! Der Entwickler (selbst Orthopäde und Sportmediziner), spricht sogar von der Revolution in der Physiologie des Gehens. Zwei wissenschaftliche Studien renommierter deutscher Institute konnten jedenfalls nur Positives messen und nichts Gegenteiliges belegen.

### Aber jetzt mal von Anfang an

Die Geschichte, die Dr. Georg Kaupe aus Bonn hierzu erzählt, klingt spannend und reicht bis in seine frühen Jugendjahre. „Damals, 1978, als es im Rheinland noch richtige Winter gab, kaufte ich mir Langlaufski und lief nachmittags, begleitet von einem Hund, stundenlang über die Höhen von Alfter bei Bonn bis nach Heimerzheim und zurück. Das waren oftmals bis zu 30 Kilometer. Faszinierend empfand ich damals schon die geräuschlosen, fließenden Bewe-

gungen und die wohltuend ausgleichende Wirkung auf den ganzen Körper. Im Frühjahr legte ich mir dann Sommerrollski zu und betrieb auch das über viele Jahre. 2008, längst niedergelassener Orthopäde in Bonn, dachte ich beim Jogging häufig an die damalige Zeit zurück. Ich fragte mich eines Tages, warum beim Laufen eigentlich die Arme überhaupt nicht als Bodenreaktionskraft mit einbezogen werden. Zu Hause angekommen, suchte ich nach etwas Elastischem, was ich mir zum Vorschub beim Laufen an meine Unterarme binden wollte. Es waren die biegsamen, schmalen Plastikschienen einer Modell-Rennbahn meines Sohnes, die ich im Kinderzimmer fand. Diese Plastikschienen habe ich mit Draht verstärkt, dann S-förmig gebogen und mit Paketklebeband an meinen Unterarmen fixiert. Schon die ersten Laufversuche zeigten mir: Da geht was! Das Cross-Shaping war geboren. Cross-Shaper nannte ich anfänglich die ersten Sportstöcke, die auch unter diesem Namen vermarktet

wurden.“ Inzwischen heißt dieser Sport Nordic-Cross-Training und wurde mit Dr. Kaupes jahrzehntelanger Erfahrung und Wissen aus der Orthopädie und Sportmedizin modifiziert.

### Nordic-Cross-Training

Es handelt sich um ein hochkomplexes Walking-Management für Jung und Alt mit großem Lustfaktor. Schon nach wenigen hundert Metern spürt der Übende die komplexe Wirkung auf den gesamten Körper ohne schnelle Ermüdung. Warum wurde der uns allen bekannte Cross-Trainer zum weltweit erfolgreichsten Indoor-Trainingsgerät? Das Geheimnis liegt in den auch mental wohltuenden, diagonalen Bewegungsmustern mit Rechts-Links-Koordination beider Hirnhälften. Es gibt aber große Unterschiede zum Nordic-Cross-Training. Der herkömmliche Cross-Trainer gibt Schrittlänge und -höhe durch die rotierende Schwungscheibe vor. Somit ist bei falscher Einstellung eine Fehlbelastung von Knie- und Hüftgelenk mög-



„Täglich moderate Bewegung ist mit zunehmendem Alter ein Muss. Neurodegenerative Erkrankungen wie z.B. Morbus Parkinson oder Parkinson-ähnliche Syndrome verlangen eine ganz besondere Förderung von Koordination und Motorik. Aber auch die so wichtige muskuläre Stimulation mit Aktivierung der Myokine wird durch dieses Training erreicht. Ich darf und kann hier natürlich als Arzt keine Heilversprechen geben, versichere Ihnen aber, dass ich mich selbst nach mehr als zwölf Jahren und 15 000 Trainingskilometern unter konstanter Begeisterung mit Nordic-Cross-Training fit halte. Diese neuartige Sportart mag im ersten Moment vielleicht etwas ungewöhnlich bis *unsexy* wirken. Aus meiner Sicht ist das Nordic-Cross-Training auf einem guten Weg, sich als Präventionssport zu etablieren.“

lich. Der Nordic-Cross-Trainer hat keine direkten Vorgaben. Nur der User selbst entscheidet über Schrittlänge und Belastung. Maßgeblich ist bei jeder Sportart die Lust, es immer wieder machen zu wollen und dabei neue Trainingsreize setzen zu können.

Diese völlig neu erfundene Sportart vereint Ausdauer und Kraft als Trainingsmodule. Das Ganze wird auch noch unter freiem Himmel bei guter Luft absolviert. Der Untergrund sollte nicht gerade Kopfsteinpflaster sein, sonst gibt es kaum Einschränkungen. Es handelt sich um ein somatisch-kognitives Low-Impact-Workout, d.h., ein stoßfreies Outdoor-Training mit Fokus auf Koordination und Motorik. Genau diese Kombination ist so wichtig in der Prävention und Unterstützung von orthopädisch-neurodegenerativen Erkrankungen.

Im Gegensatz zum Nordic-Walking (Zwei-Punkt-Gang) handelt es sich um ein Training im Drei-Punkt-Gang mit deutlichen Bodenreaktionskräften unter Einbeziehung des Oberkörpers. Dieses einfache, aber zugleich geniale Trainingssystem funktioniert deshalb so gut, weil die Räder am Boden einen Freilauf

besitzen und nach hinten blockieren. Hand, Handgelenk und Unterarm liegen locker in einer anatomischen Griffschale, die über die einstellbare Vorspannung eines Expanders zwischen Stock und Unterarmschale verbunden ist. Man geht also im regulären Kreuzgang, das heißt Arm und kontralaterales Bein werden synchron vor- und zurückgeführt. Die Kraft des gesamten Armes kann so mit Beugung des Ellengelenkes unter Einbeziehung der Oberarmmuskulatur angenehm zu Boden gebracht werden.

Über die Aktivierung aller Muskelketten entsteht ein effektives Ganzkörpertraining. Das Flaschenhals-Phänomen mit Belastung am Handgelenk, wie beim Nordic-Walking, ist somit aufgehoben, und unangenehme Stöße der Stockspitzen entfallen. Somit wird bei der Kraftübertragung des gesamten Armes das Handgelenk geschont.

#### Das hört sich alles unglaublich an

Der Nordic-Cross-Trainer-Stock ist höhenverstellbar und gebogen. Es gibt dazu unterschiedliche Expanderstärken. Dieses Ganzkörpertraining richtet die Wirbelsäule deutlich auf, öffnet den Brustraum und vergrößert hierüber zusätzlich das Atemvolumen. Der Kalorienverbrauch liegt bis zu 30 Prozent höher als beim normalen Walking. Kein

Wunder bei den möglichen 3600 Bizeps-Kontraktionen pro Stunde. Das alles konnte wissenschaftlich belegt werden! Machen kann es laut Dr. Kaupe jeder ab dem 16. Lebensjahr. Die individuelle Konfiguration der Sportstöcke ist stufenlos auf jedes Fitness-Niveau einstellbar. Allerdings ist dieser Sport erklärungsbedürftig und bedarf einer Einweisung.

In der Recherche über Nordic-Cross-Training ist man schnell bei dem inzwischen 80-jährigen Herbert Vergossen, einem ehemaligen Sportlehrer aus Bornheim. Er versichert, in den letzten zehn Jahren mit diesem Sport 20 000 Trainingskilometer zurückgelegt zu haben. Mit viel Begeisterung betreut er schon seit Beginn eine Laufgruppe dieser Sportart. Regelmäßig absolviert die bunte Truppe, alle zwischen 30 und 80 Jahren alt, eine Trainingsrunde von zwölf Kilometern mit 400 Metern Höhenunterschied. Über die enormen Trainingszeiten wird Buch geführt, alles ist auf Vergossens Homepage einsehbar. ■

AUTOR —



**Dr. Georg Hubertus Kaupe**  
Orthopädische Privatpraxis  
Am Marienhospital 1 | 53115 Bonn  
www.orthopaede-bonn.de  
– Weiterführende Literatur beim Autor –

**Hinweis der Redaktion:** Informationen rund um den Nordic-Cross-Trainer finden Sie unter [www.nordic-cross-trainer.de](http://www.nordic-cross-trainer.de)