

Bewegungsinterventionsprogramm Nordic Walking

Ausgangslage

Bewegungsmangel und daraus resultierende gesundheitliche Störungen zählen unter anderen mit zu den Hauptfaktoren, die einen Anstieg der Krankenstandstage verursachen. Ein Schwerpunkt im Rahmen des *FHplus* Projektes ist daher die Entwicklung und wissenschaftliche Überprüfung verhaltensorientierter Bewegungsinterventionsprogramme für den Einsatz in der betrieblichen Gesundheitsförderung.

Diese Programme sollen in Zukunft Unternehmen für innovative gesundheitsorientierte Maßnahmen im Betrieb zur Verfügung stehen.

Projektidee

Es werden der Einfluss unterschiedlicher Schuhe, verschiedener Gehtechiken und die Unterschiede verschiedener Sportarten sowie die Auswirkung der unterschiedlichen Stockmodelle und die Druckverteilung an der Fußsohle als auch der Hand und die Auswirkung am Handgelenk untersucht.

Die Probanden werden **vor und nach der Einschulung** sowie **nach dem Training** gemessen, um Rückschlüsse materialtechnologischer Eigenschaften und Bewegungsmuster zu erzielen.

In weiterer Folge werden Mitarbeiter an Bildschirmarbeitsplätzen untersucht um Aussagen über die gesundheitsfördernde Intervention von Nordic Walking am Arbeitsplatz treffen zu können.

Ablauf Nordic Walking



Abb. 1 : Biomechanische Messung

- **1. Jahr: Nordic Walking – Untersuchung zur Wirkungsweise**
Einfluss unterschiedlicher Schuhe, verschiedener Gehtechiken, unterschiedlicher Stockmodelle, Druckverteilung an Fußsohle und Hand und die Auswirkung am Handgelenk
- **2. Jahr: Untersuchung Nordic Walking**
am Beispiel Bildschirmarbeitsplatz
- **3. Jahr: Messung von 200 Probanden**
(Bench Marking)

Quelle: FH Studiengang Sports-Equipment Technology