

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 73 (1995)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Walking - eine ideale Sportart  
**Autor:** Hitz, Päuli  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-722757>

### **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:** 22.01.2025

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

# Walking – eine ideale Sportart



In der Gruppe macht es noch mehr Spass.

**Bei jedem Wetter, jeder Gelegenheit und ohne aufwendige Ausrüstung kann man sich an der Sportart Walking erfreuen.**

**W**alking wird im Freien und bei jedem Wetter ausgeführt und kann problemlos in den Alltag integriert werden, sei dies bei einem «Umweg» beim Einkauf oder bei einem ausgedehnten Spaziergang. Die Gelenke werden weniger belastet als beim Joggen, und man kann selber bestimmen, in welchem Tempo und wie lange man walken möchte. Walking verbessert das Herz-Kreislaufsystem, trainiert Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer und aktiviert den Stoffwechsel. Bald einmal sind Leistungssteigerungen möglich, und im Alltag fällt einem vieles leichter.

Eine der Grundregeln heisst: «Walken Sie nur so schnell, dass Sie noch sprechen können!» – ideale Voraussetzung, diesen Sport zusammen mit andern auszuüben. Er eignet sich für alle Altersgruppen, besonders aber für solche, die sich sportlich wieder betätigen wollen, und speziell für ältere Personen. Wenn Walking bei einer bestimmten Pulsfrequenz und über eine bestimmte Zeit ausgeführt wird,

*Auskunft über Walking-Möglichkeiten gibt Ihnen Ihre kantonale Pro-Senectute-Geschäftsstelle (siehe Seiten 58 ff.).*

*Walking wird neu durch die Pro Senectute in den Kantonen Bern, Basel-Stadt, Baselland, Luzern, Wallis und Zürich angeboten.*

können die sogenannte Fettverbrennungsphase aktiviert und damit auch Gewichtsprobleme unter Kontrolle gebracht werden.

## Wie mein Programm aussieht

Ich ziehe der Witterung angepasste Kleider an. Meine Walking-Schuhe dämpfen den Auftritt und sind mit einem guten Profil versehen. Zum Aufwärmen laufe ich mich bei nicht allzu schnellem Tempo etwa fünf Minuten ein, damit meine Muskeln und Gelenke erwärmt und gut durchblutet werden. Um meine Muskeln noch optimaler vorzubereiten, führe ich ein paar Dehnungsübungen durch. Dann gehe ich während mindestens 30 Minuten in einer Pulsfrequenz von 60 – 70 Prozent meiner Maximalleistung. Um dies zu kontrollieren, messe ich mir regelmässig während einer Minute den Puls. So kann ich die Gefahr einer Überforderung ausschliessen. (Man kann dafür auch sogenannte Pulsfrequenz-Messgeräte gebrauchen.) Ich freue mich an der Natur, spüre, wie mein Körper sich wohlfühlt, und merke, wie mir das Walking von Mal zu Mal leichter fällt.

Selbstverständlich kontrolliere ich auch immer wieder meine Körperhaltung: Das Brustbein ist gehoben, der Bauch und die Gesässmuskulatur sind leicht gespannt. Dafür sind meine Schultern locker, die Arme pendeln geführt im Rhythmus meiner Schritte. Genau so wichtig, wie die Kontrolle des Pulses, ist auch stete Flüssigkeitszufuhr.

Die letzten 5 bis 7 Minuten meines Trainings gehe ich immer etwas langsamer, um meinen Puls wieder zu beruhigen. Anschliessend führe ich wieder meine Stretching-Übungen aus. Zum Abschluss geniesse ich noch eine Dusche und fühle mich dadurch wie neugeboren. Dies mache ich zwei- bis dreimal pro Woche, wobei ich einmal über eine Stunde unterwegs bin – dann meistens mit meinem Mann.

*Päuli Hitz  
Walking-Fachleiterin Alter+Sport  
Pro Senectute Kanton Zürich*



Beim Walking sollte man miteinander reden können.

## 10 goldene Walking-Tips

1. Passen Sie Ihre Kleidung der Witterung an.
2. Lassen Sie sich in der Wahl der richtigen Schuhe beraten.
3. Wärmen Sie sich durch leichtes Walking auf.
4. Auch einige ausgewählte Stretching-Übungen gehören dazu.
5. Walken Sie nur so schnell, dass Sie noch sprechen können. Walking darf kein «Chranpf» sein!
6. Suchen Sie vor dem Beginn mit Walking Ihren Hausarzt auf.
7. Beginnen Sie langsam, und freuen Sie sich an jedem Fortschritt.
8. Walken Sie bei jedem Wetter. Das härtet ab.
9. Trainieren Sie lieber 2–3mal wöchentlich kurz als einmal pro Woche lang.
10. Walken Sie wenn möglich in Begleitung.

... gut zu hören:

# micro-electric

Sie können jetzt Ihr Gehör bei uns genau (und gratis) testen lassen. Reservieren Sie sich doch einfach telefonisch einen Termin.

## Gratis-Hörtest

täglich nach Vereinbarung.

### Micro-Electric Hörgeräte AG

<b>Aarau</b>	Hintere Vorstadt 16	Tel. 064/ 22 83 52
<b>Baden</b>	Badstrasse 17	Tel. 056/ 21 16 30
<b>Basel</b>	Steinenvorstadt 8	Tel. 061/281 70 36
<b>Bern</b>	Storchengässchen 6	Tel. 031/311 49 65
<b>Liestal</b>	Wasserturmplatz 2	Tel. 061/921 41 23
<b>Luzern</b>	Kappelgasse 6	Tel. 041/ 51 22 43
<b>St. Gallen</b>	St. Leonhardstr. 32	Tel. 071/ 23 28 37
<b>Schaffhausen</b>	Oberstadt 5	Tel. 053/ 24 40 88
<b>Thun</b>	Bahnhofstrasse 12	Tel. 033/ 22 71 07
<b>Uster</b>	Gerichtsstrasse 6	Tel. 01/940 00 90
<b>Wil SG</b>	Alleestrasse 4	Tel. 073/ 22 13 18
<b>Winterthur</b>	Münzgasse 2	Tel. 052/212 54 10
<b>Zug</b>	Bahnhofstrasse 25	Tel. 042/ 22 41 40
<b>Zürich</b>	Schweizergasse 10	Tel. 01/221 25 53

### Micro-Electric Appareils Auditifs SA

<b>La-Chaux-de-Fonds</b>	71, rue Jardinière	tél. 039/ 23 05 26
<b>Fribourg</b>	avenue de la Gare 4	tél. 037/ 22 03 18
	Pharmacie a Marca	
<b>Genève</b>	10, rue de la Croix d'Or	tél. 022/311 28 70
<b>Lausanne</b>	2, place St-François	tél. 021/312 56 65
<b>Neuchâtel</b>	Grand-Rue 7	tél. 038/ 25 66 77
<b>Sion</b>	av. des Mayennets 5	tél. 027/ 23 86 00
	à la Pharmacie Bonvin	

### Centro Acustico Micro-Electric SA

<b>Lugano</b>	Via Nassa 38	tel. 091/ 23 14 09
---------------	--------------	--------------------

... gut zu hören:



Lieferant AHV·IV·EMV·SUVA