

Ambitionierte Übungen für Nordic Walker (10)

Erfahrene Nordic Walking

Trainer stellen Euch Monat für Monat praktische Übungen vor. Damit machen wir Euer Training vielfältiger und anspruchsvoller. Es sind Übungen für alle, die gerne schneller, mal bergauf, bergab, kurzum: intensiver unterwegs sein wollen.



Heute: Dehnung der dreieckigen Schultermuskulatur (Deltoideus) und der Brustmuskulatur (Pectoralis).

Bei dieser Paarübung werden die gestreckten Arme hinter den Rücken geführt, möglichst parallel gehalten und dabei vom Partner angehoben. Achten Sie darauf, nicht mit dem Oberkörper auszuweichen. Geben sie dem hinteren Partner rechtzeitig ein Zeichen, wenn es genug ist.

Tasten Sie sich an die Dehnfähigkeit Ihrer Muskulatur allmählich heran und machen dafür drei bis vier Wiederholungen. Sie werden erstaunt sein wie viel weiter es jedes Mal geht.

Bei laufshop.de für Nordic Walker:

- ▶ 10 Übung des Monats
- ▶ 10 Übung für Fortgeschrittene
- ▶ Nordic Walking im Winter
- ▶ (Nordic) Walking Treffs
- ▶ (Nordic) Walking Wettkämpfe
- ▶ Zeitschriften und weitere nützliche Infos
- ▶ Walking im Winter
- ▶ Die Walking-Technik
- ▶ Mehr als 50 schöne Laufstrecken in und um Hannover

Fragen an Rainer Gusky bitte an Naturfotografie-Gusky@T-Online.de, Tel. [0511] 9526469. Gusky ist Nordic Walking Instructor. Er leitet Kurse und Einzeltraining für Anfänger und Fortgeschrittene, z.B. im Rahmen des TKH, www.turn-klubb.de.