

Ambitionierte Übungen für Nordic Walker (3)

Mit diesem Service stellen
erfahrene Nordic Walking Trainer 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: Eine Übung für die Gesäß-, Bein-, Rücken-, Schultermuskulatur.



Strecken Sie ein Bein in die
Horizontale und heben dann mit
gestreckten Armen die Stöcke an. So
stärken Sie die Schulter- und
Gesäßmuskulatur.

Für die eigene Gesundheit und auch
wegen des ästhetischen Anblickes

bitte kein Hohlkreuz im Lendenbereich machen und nicht den Kopf senken, sondern
den Halswirbelbereich schön strecken. Das Heben der Arme erfolgt aus den
Schultergelenken und das des Beines über das Hüftgelenk

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.

Impressum: Nordic Walking – Übung für Fortgeschrittene Januar 2010. Info von Dets
Laufshop. Verantwortlich: Detlef Seeska, Lavesstr. 3, 30159 Hannover, Telefon: 0511/ 32 34
36, Telefax: 0511/ 32 01 97, E-Mail: info@laufshop.de. Text: Rainer Gusky/Stefan Weigang,
Foto: Weigang