

Ambitionierte Übungen für Nordic Walker (4)

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 Brustmuskulatur (Pectoralis) und Armmuskulatur (Bizeps und Trizeps).



Ausgangsposition



Mittlere Position

Der Körper ist gestreckt und steht unter Spannung. Die Arme werden in Schulterbreite auf die etwas schräg stehenden Stöcke gestützt, die Hände sind geöffnet, die Ellenbogen zeigen nach hinten..

Nun wird der Körper nach oben gedrückt, dabei bleibt der Körper gestreckt und unter Spannung. Der Körper wird so lange hochgedrückt, bis die Arme gestreckt sind. In der Endposition sind die Hände gestreckt und die Fingerspitzen zeigen zu den Stockspitzen.



Volle Streckung

Beim Hochpumpen wie beim Absenken auf die Stöcke bilden der gestreckte Körper und Arme/ Stöcke im Idealfall zwei Seiten eines Dreiecks.

Die Muskeln werden besonders intensiv trainiert, wenn Sie diese Übung langsam durchführen.

Wenn es im Winter zu glatt ist, kann diese Übung mit Gummipads an den Stöcken in ein Dehnungsprogramm zuhause oder in der Halle eingebaut werden. Dort kann man sich auch auf einem entsprechend hohen Kasten oder einer Fensterbank abstützen.

Anmerkung für die Damen: Da Frauen häufig weniger Muskelmasse besitzen, können sie diese Übung mit vorgeneigtem geraden Oberkörper durchgeführt. Die Männer sollten aber den Körper komplett durchstrecken. Nun werden die Arme gebeugt, der Körper neigt sich den Stockgriffen.

Aufpassen: Wenn Sie über die Schlaufen bis zur Armstreckung hochpumpen, könnten Sie hier leicht die Arme überstrecken.

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.