

Ambitionierte Übungen für Nordic Walker (5)

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: Hocksprünge



Ausgangsposition

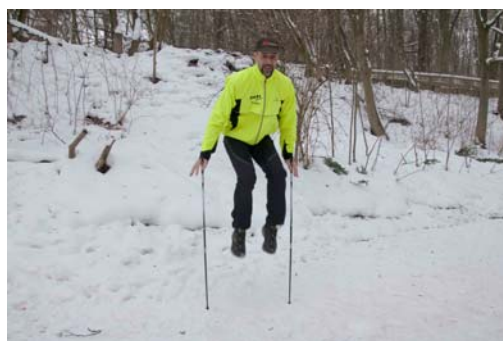


Mittlere Position

Hocksprünge fördern die Sprungkraft,

fordern aber auch das Herz- Kreislaufsystem
sehr. Diese Übung ist recht anspruchsvoll und
macht geübten Nordic Walkern riesig Spaß.
Probieren Sie es einige Male.

Geübte schaffen auch 10 und mehr Sprünge.
Selbstverständlich hintereinander, oder
zwischen durch beim Walken eingebaut und in
mehrfacher Folge drei bis fünf Serien.



Endposition

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 März 2010. Ein 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,
Fotos: Gusky