

Ambitionierte Übungen für Nordic Walker (6)

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: Adduktorendehnung



Mit den Stöcken abstützen



Intensive Dehnung

Nehmen Sie hierzu eine mögliche tiefe
Grätschstellung ein, die Füße stehen parallel
und der Oberkörper wird, über die Stöcke
abgestützt, möglichst in die Horizontale
gebracht. Lässt sich die Dehnposition gut
aushalten, so kann über ein Zurückführen
der Hüfte der Dehnzug verstärkt werden.

Wer dank guter Flexibilität noch intensiver
üben will, um noch mehr
Beweglichkeit zu erlangen, der dreht in der
Grätschposition eine Fußspitze nach oben
und beugt das Standbein so tief, dass
die Ferse noch am Boden bleibt.

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 April 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