

Ambitionierte Übungen für Nordic Walker (7)

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: Kräftigung der Hüfte (Abduktoren) und den Beinstrecker (Quadrizeps).



Ausgangsposition



Endposition

Bei dieser Paarübung stehen sich beide gegenüber und halten die Stöcke parallel an den Enden. In der Ausgangsposition in die tiefe Kniebeuge gehen, dann aufrichten und gleichzeitig die Arme und Beine seitlich heben.

Wichtig ist, dass die Fußspitze nicht nach oben gedreht wird, sondern nach vorne zeigt. Denn sonst wird statt der seitlichen Hüftmuskulatur der Iliopsoas (Hüftbeuger) gekräftigt!

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

Impressum: Nordic Walking – Übung für Fortgeschrittene Mai 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: Weigang