

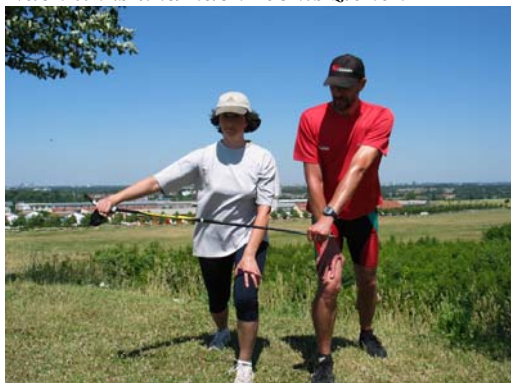
## Ambitionierte Übungen für Nordic Walker (8)

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.



*Nach links und nach rechts ziehen*



Heute: Eine vielfältige Übung zur Kräftigung der breiten Rückenmuskulatur (Latissimus), der dreieckigen Schultermuskulatur (Deltoideus) und der Brustmuskulatur (Pectoralis). Bei dieser Paarübung stehen beide Partner nebeneinander und gehen mit dem inneren Bein in einen Ausfallschritt. Die äußere Hand führt den Stock. Die innere stützt sich am Knie ab.

Jetzt wird der Stock zunächst unter Zug von links nach rechts geführt: Der rechte Partner zieht nach rechts, der andere hält dagegen.

Danach erfolgt der Seitenwechsel.

*Anschließend oder als Variation:* Der Stock wird nach rechts geschoben und der rechte Partner drückt gegen.

Fragen an Rainer Gusky bitte an [Naturfotografie-Gusky@T-Online.de](mailto: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](http://www.turn-klubb.de).

*Impressum:* Nordic Walking – Übung für Fortgeschrittene Juni 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](mailto:info@laufshop.de). Text: Rainer Gusky/Stefan Weigang, Fotos: Weigang