

Ambitionierte Übungen für Nordic Walker (9)

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: Eine Übung zur Kräftigung der breiten Rückenmuskulatur (Latissimus), des Latmuskels. Um die Ausgangsposition einzunehmen, kann man sich bei trockener Witterung auf den Boden setzen. Sonst auf eine Bank, dann steht der hintere Partner auch auf Bank, um eine rückengerechte Haltung einzunehmen.

Nun halten die Arme die Stöcke in der U-Haltung und ziehen nach unten. Der hintere Partner erzeugt Widerstand. So wird zuerst die Kontraktionsphase durchgeführt, d.h. das Zusammenziehen der Muskulatur.

Es folgt die sog. exzentrische Phase, in der gegen den Partnerwiderstand langsam nachgegeben wird, d.h. die Muskulatur wird unter Kraftaufwand wieder gestreckt.

Anschließend erfolgt der Partnerwechsel.





Die Anzahl der Übungen richtet sich hier ganz nach Leistungsvermögen und Tagesform. Am besten diese Übung in zwei bis drei Sätzen zu je fünf bis 15 Einheiten durchführen.

Bei laufshop.de für Nordic Walker:

- ▶ 10 Übung des Monats
- ▶ 10 Übung für Fortgeschrittene
- ▶ Nordic Walking im Winter
- ▶ (Nordic) Walking Treffs
- ▶ (Nordic) Walking Wettkämpfe
- ▶ Zeitschriften und weitere nützliche Infos
- ▶ Walking im Winter
- ▶ Die Walking-Technik
- ▶ Mehr als 50 schöne Laufstrecken in und um Hannover

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.