

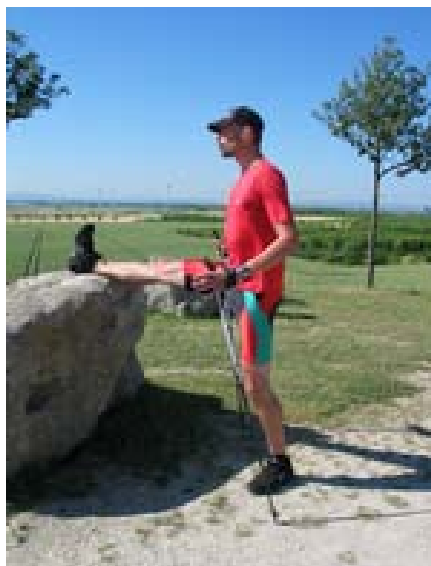
## Übung des Monats Dezember für Nordic Walker

Erfahrene Nordic

Walking Trainer stellen Euch hier jeden Monat eine praktische Übungen vor. Damit wollen wir Euch helfen, Euer Training vielfältiger machen, und zugleich Eure Lauftechnik „aufzufrischen“. Heute: Die ischiocrurale Muskulatur (rückwärtige Oberschenkelmuskulatur).



*Mit den Stöcken, auf einem Stein ...*

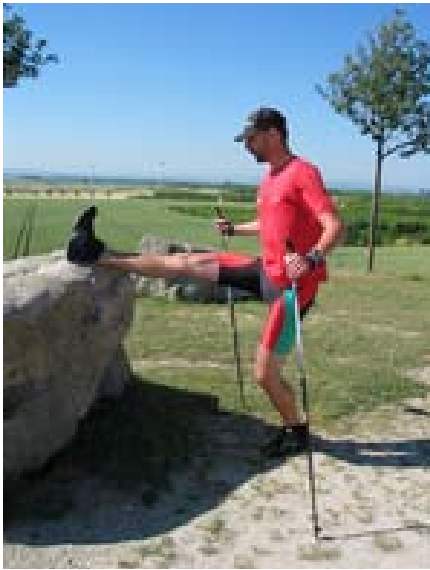


Mit den Stöcken einfach ein „Dreibein“ bilden. Die Stöcke stehen dabei so weit auseinander, dass sie mit zusammengenommenen Griffen etwa auf Hüfthöhe sind.

Nun die Griffe öffnen und ein Bein hindurchführen. Wieder schließen und das Bein bequem auf den Handrücken ablegen.

Jetzt wird es tatsächlich spannend. Das Bein wird nun gestreckt.

Ich persönlich bevorzuge, wie in den Bildern zwei und drei, das Heranziehen der Fußspitze, um auch gleich die Wade mitzudehnen. Sind Bänke, Baumstämme oder wie hier Felsen vor Ort können sie sehr gut genutzt werden. Im dritten Bild habe ich die Dehnung verstärkt, indem ich das Standbein gebeugt habe, um das Becken tiefer zu bringen.



*... intensiv durch Hüfte senken*

Dadurch wird die ischiocrurale Muskulatur noch stärker unter Dehnzug gesetzt.

Aber diese Übung bitte mit aufrechtem Oberkörper oder sogar mit Vorlage durchführen.

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

*Impressum:* Nordic Walking Übung des Monats Dezember 2009. 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 Weingang, Fotos: Weingang