

Übung des Monats Juni für Nordic Walker

Jeden Monat

eine praktische Übung

von erfahrenen Nordic Walking Trainern für Sie, um Ihr Training vielfältiger machen und zugleich Ihre Lauftechnik „aufzufrischen“. Dazu gehören auch Dehnungs- und Kräftigungsübungen. Sie helfen Nordic Walkern, erfolgreich zu trainieren, denn beim Nordic Walken arbeiten viele Muskelgruppen. Mit unseren Übungen werden diese Muskeln gezielt gefördert und der gesamte Bewegungsablauf wird stabiler.



Heute: Wadenmuskulatur kräftigen

Stärkt die Muskeln, die ein stabiles und kräftiges Abrollen ermöglichen.

Übung: Aufrecht stehen, den Blick nach vorne richten, die Hände leicht auf die Stöcke stützen. Nun auf die Zehenspitzen gehen und eine Weile halten und dann wieder absenken. Diese Übung fünf- bis zehnmal wiederholen und das ganze Set dreimal wiederholen.

Variation: Die Stöcke mit beiden Händen fassen und mit gestreckten Armen nach oben halten.



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

Schreiben oder sagen Sie uns, was Ihnen in unserem Internet-Angebot noch fehlt, oder wenn Sie unseren kostenlosen Newsletter bestellen wollen.

Susanne Zekri ist zertifizierte Nordic-Walking-Instruktorin, hat Zusatzqualifikationen im Gesundheits-sport erworben und leitet den neuen Verein „Aktiv in Bewegung“. Sie trainiert z.B. donnerstags 18 Uhr am Maschsee und macht Touren in den Deister. Infos und Fragen an Susanne Zekri, Hachingweg 8, 30916 Isernhagen, unter Tel/Fax: 05139 981954, eMail susanne.zekri@arcor.de