

Übung des Monats März 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“. Heute: Achten Sie auf Haltung, empfiehlt Susanne Zekri.

Noch bis in der ersten Märzwoche gab es Schneeschauer und Minusgrade. Jetzt geht's endlich wieder raus. Egal ob einer neuen Strecke (Anregungen dazu finden Sie unter www.laufshop.de | Laufstrecken) oder auf Ihrer Hausstrecke: Achten Sie doch mal auf Kleinigkeiten.

Aufrechte Haltung: Auch wenn Sie beim (Nordic) Walken vorwärts streben, sollte Ihr Körper aufrecht gehalten werden. Die dazu erforderliche Rumpfmuskulatur kann mit



isometrischen oder isotonischen Kräftigungsübungen gestärkt werden. Wir werden geeignete Übungen hier vorstellen.

Handführung: Beim Nordic Walken findet ein stetiger Wechsel der Handhaltung statt. Die Hand, die den Stock nach hinten führt, ist geschlossen. Dann wird die Hand geöffnet (1) und so gehalten bis sie wieder vorne ankommt (2) und dann den Stock aufsetzt.



Tipp: Prüfen Sie einmal die Länge Ihrer Nordic Walking Stöcke. Sie passen, wenn Sie senkrecht aufgestellt ungefähr bis zum Bauchnabel reichen. Sind sie zu lang, kann der Stock nicht flach geführt werden. Arme und Schulter trainieren nicht richtig, weil sie nicht gestreckt geführt werden können. Zu lange Stöcke können Sie kürzen lassen.



Bisher veröffentlicht auf www.laufshop.de / Nordic Walking:

- ▶ Übung des Monats November 2009 bis Februar 2010
- ▶ Übung für Fortgeschrittene 1 bis 5
- ▶ Walking im Winter
- ▶ Nordic Walking im Winter

Bei Fragen an Susanne Zekri: DNV Nordic Fitness Center Hannover und Region, Susanne Zekri, Hachingweg 8, 30916 Isernhagen, Tel./Fax./AB 05139/ 98 19 54, www.nordic-walking-iserhagen.de, info@nordic-walking-iserhagen.de