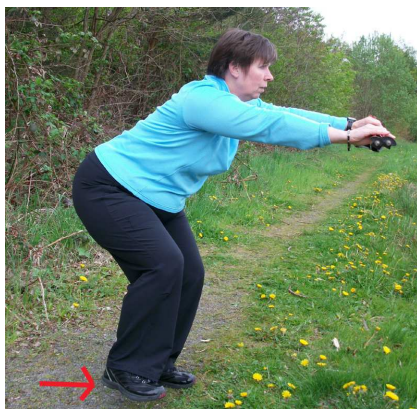
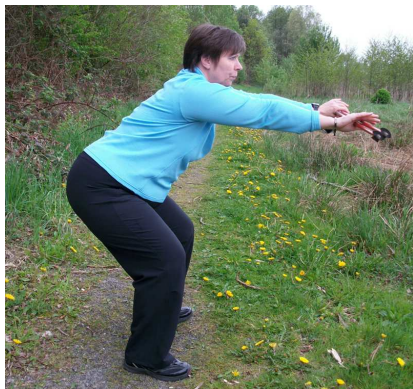


Übung des Monats Mai für Nordic Walker

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: Oberschenkelvorderseite kräftigen

Stärkt die Muskulatur des Oberschenkels und stabilisiert Ihren Stand und die Bewegungsabläufe.

Übung: Mit leicht gebeugten Beinen stehen, der Rücken ist gerade, die Arme sind nach vorne gestreckt und halten die Stöcke, der Blick ist nach vorne gerichtet. Fünf- bis zehnmal für ca. 15 sec. innehalten, dazwischen leicht aufrichten. Diese Übung dreimal absolvieren.

Variation: Während der Übung einen Fuß leicht heben, ohne die Hüfte zu verdrehen, bei den nächsten 15 sec. den anderen Fuß heben.

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