

## *Übung des Monats November für Nordic Walker*

Mit diesem Service stellen erfahrene Nordic Walking Trainer Euch Monat für Monat eine praktische Übungen vor. Damit wollen wir Euch helfen, Euer Training vielfältiger machen, und zugleich Eure Lauftechnik „aufzufrischen“.



*Linie überkreuzen*

Walken und dabei die Beine über eine gedachte Linie hinweg kreuzen. Das verstärkt die Beckenrotation noch intensiver und mobilisiert die Wirbelsäule. Außerdem werden die Haltung und das Körpergefühl durch diese Übung verbessert.

Über die benötigte Stützkraft wird zudem der Schlaufendruck signifikant erhöht.

Diese Übung sollte regelmäßig ins Training eingebaut werden, um zu wirken.

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 November 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 Weigang, Fotos: Weigang