

Walking im Winter Übung für Walker

Jeden Monat gibt es

bei Dets eine praktische Übung für Nordic Walker. Hier ist eine der Jahreszeit gemäße eine Grundübung für Walker und Walkerinnen im Winter und bei Schnee.

Walking ist raumgreifendes aktives Abrollen über den ganzen Fuß mit einem kräftigen Abdruck der Zehen. Diese Technik wird auf Schnee abgewandelt, da man sonst schon

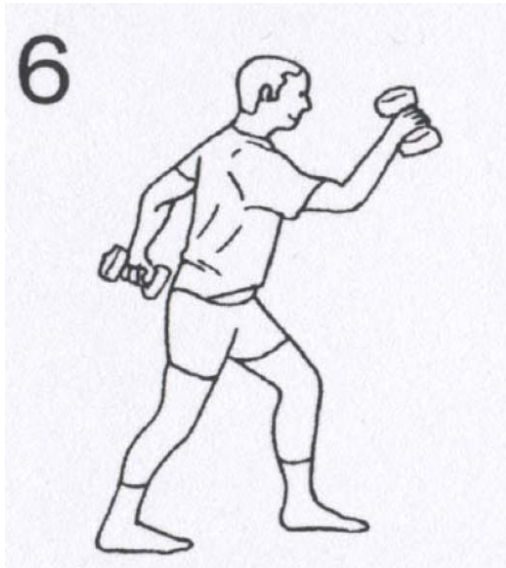


*Auch im tiefen Schnee kann Walken
Spaß machen.*

beim Fußaufsatz ins Rutschen kommen kann. Auch der Abdruck wird nicht so dynamisch erfolgen. Stattdessen wird die Schrittfrequenz erhöht. Die Arme schwingen wesentlich dynamischer und bringen den Rhythmus für die Beine.

Begleitend kann mehrere Minuten das dynamische Armschwingen mit kleinen Hanteln von 500 bis 1.000 g Gewicht geübt werden.

Impressum: Januar 2010. Übung Walking im Winter. 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. Text: Dr. Michael Schneider/Stefan Weigang, Foto/Abb.: Schneider



Nehmen Sie die Schritt- oder die Parallelstellung ein. Schwingen Sie jetzt mit den etwa 90° gebeugten Armen wechselseitig vor und zurück.

Die Arme bleiben auch beim Schwingen nach hinten gebeugt!

Der Oberkörper soll bei dieser Übung nicht gedreht werden.

Beim Walking behält man immer warme Füße. Liegt der Schnee etwas höher, empfehle ich Goretex-Walkingschuhe. Der Schuh hat zusätzlich einen weichen enganliegenden Schaft, der Schnee nicht eindringen lässt. So können Sie auch bei Schnee mit Vergnügen walken.

Übungen für Nordic Walker und auch diese Übung für Walker finden Sie auf unserer Homepage www.laufshop.de | Nordic Walking