

Hallo liebe Nordic Walking Freunde

Schön, dass Sie etwas Gutes für sich und Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden tun wollen!

Ninas Nordic Walking Karten sollen Ihnen dabei ein wenig helfen. Wenn Sie zu Ihrem Nordic Walking Training losziehen, nehmen Sie ein paar Karten, stecken diese in Ihre Sportjacke oder Hose und machen diese Übungen bei Ihrem Nordic Walking Training.



Bei diesen Nordic Walking Karten befindet sich auf einer Seite ein Bild, worauf zu sehen ist, wie die Übung ausgeführt aussehen soll. Pfeile zeigen an, worauf es bei der Übung ankommt. Auf der anderen Seite befinden sich die Texte für die Übungen.

KRÄFTIGUNG

Ausfallschritt



Stöcke: Stöcke weit vor dem Körper aufstellen

Übung: Einen großen Ausfallschritt nach vorne machen und wieder zurück in den Stand.

! der Winkel zwischen Unter- und Oberschenkel des vorderen Beines soll mindestens 90° betragen

! Seitenwechsel

Wiederholung/Zeit: je Bein 15 x oder 60 sek.

... und lächeln!

PARTNER

Oberschenkel- und Gesäßkräftigung



Stand: gegenüber, eine Stocklänge Abstand

Stöcke: die Spitze/der Griff eines Stockes in je einer Hand

Übung: gleichzeitig Beine beugen und wieder strecken

Variante: *tief bleiben und kleine Auf- und Abbewegungen*

! Gesäß bleibt beim Tiefgehen über Kniehöhe

... einander anlächeln!

DEHNUNG

Dehnen Sie ihre Muskulatur nach dem Training. Dies dient der Verbesserung der Beweglichkeit und Ihr Kreislauf beruhigt sich.

1. Die Stöcke werden für den sicheren Stand eingesetzt oder sie dienen der Steigerung des Dehneffekts.
2. **Die Dehnung soll 30 Sekunden konstant gehalten werden!**
 - 2.1. Zählen Sie die Sekunden oder sehen auf Ihre Uhr.

DEHNUNG

Oberschenkelinnenseite



Stöcke: Stöcke vor dem Körper aufstellen

Übung: Ausfallschritt nach rechts, rechtes Bein leicht beugen, Fußspitze zeigt nach vorne. Das linke Bein, Fußspitze zeigt ebenso nach vorne, durchstrecken. Die Dehnung an der Innenseite des linken Oberschenkels spüren.

Dehnungsdauer: 30 sek.

- ! leicht Bauchspannung halten, um den Rücken gerade zu halten
- ! Brustbein heben
- ! Seitenwechsel

... und lächeln!