

Stretching für Nordic-Walking

Am Anfang des Trainings (nur bei Kälte notwendig), nach etwa fünf bis zehn Minuten Nordic-Walking, nur je 5 sec dehnen und eventuell leicht federn. Nach dem Training je 15 – 30 sec dehnen ohne federn. Mit den Stöcken stark stützen, damit die gebeugten Knie nicht überlastet werden!

Wade unten:

kleiner Ausfallschritt, Fersen am Boden, beide Beine beugen, Stöcke entlasten

Wade oben:

großer Ausfallschritt, Ferse am Boden, Hüfte nach vorne schieben, hinteres Bein gestreckt

Oberschenkel vorne:

Fuß hinten hochziehen, Knie zusammen, Becken etwas vorschieben

Oberschenkel hinten:

ein Bein gestreckt vorstellen auf Ferse, geraden Oberkörper aus der Hüfte vorbeugen, Arme tief, Stöcke schräg seitwärts stützen

Hüftbeuger:

weiter Ausfallschritt, Becken schräg nach vorne unten absenken. Vordere Fußspitze ist weit vor dem Knie!

Adduktoren:

Seitkniebeuge aus weiter Grätsche, mit beiden Stöcken nach der gebeugten Seite stark abstützen, Bein andere Seite gestreckt und Fuß auf der Kante

Nacken, Schulter:

Stöcke vorne quer, herunterdrücken / vordrücken / hochdrücken; Stöcke hinten quer, herunterdrücken / nach hinten drücken. Oberkörper immer senkrecht.

Schulter, Brust, Arm:

Arme Winkelhochhalte in U-Form, nach hinten drücken / auf Schulter ablegen

Rumpf seit:

Arme in Hochhalte, breite Fassung, Seitbeuge

Es muß nach jedem Training gedehnt werden, weil sonst die Muskulatur mit der Zeit verkürzt und verspannt wird! Es tritt dann kein Trainingsfortschritt mehr ein! In den Nordic-Walking-Kursen wird immer das komplette Programm durchgeführt!