Nordic-Walking-Zentrum Bachtal

Die Routen bieten Ihnen optimale Voraussetzungen für Nordic Walking, Laufen und Wandern.

Um effektiv und schonend zu trainieren, folgen Sie bitte den Übungshinweisen. Wärmen Sie sich auf, bevor Sie sich auf eine der Routen begeben und vergessen Sie danach nicht das Dehnen. Die Übungen können auch leicht ohne Stöcke ausgeführt werden.

Aufwärmen

1

Auf der Stelle marschieren:

Das Knie im Wechsel hochziehen und die Arme diagonal mitschwingen.

(30 sek lang)

2

Hochdrücken:

Von der Hüfte bis weit über den Kopf.

(10 mal)

3

Lockeres Aufdrehen des Oberkörpers und über die Mitte zur anderen Seite. (20 mal pro Seite)

4

Beinschwingen:

Mit einem Bein locker vor und zurück schwingen. Stöcke zur Stabilisierung nutzen.

(30 sek pro Seite)

Dehnen

Dehnen Sie bis Sie eine leichte Spannung im Muskel spüren. Halten Sie diese Dehnung für 10 Sekunden, dann Entspannen. Dehnen Sie weitere 20 Sekunden. Entspannen, dann Seitenwechsel. Nicht nachwippen. Sie sollten keinen Schmerz verspüren. Wenn Sie Schmerz verspüren, lockern Sie die Dehnung, sonst werden die gedehnten Muskeln noch verspannter. Lockern Sie die Dehnung wenn sie Schmerzen verspüren, da sich die Muskeln sonst verkrampfen.

1

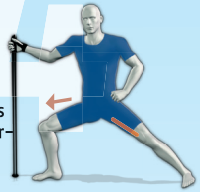
Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur

2

Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur

3

Dehnung des Hüftbeugers.

4

Dehnung des inneren Oberschenkels