

Nordic Walking Union e.V.

Rathenaustraße 10, D – 67547 Worms

Fon + 49 (0) 62 41 – 95 44 28 / Fax + 49 (0) 62 41 – 95 44 27

www.nordicwalkingunion.de

info@nordicwalkingunion.de



Kräftigungsübungen mit dem Partner

Wenn Sie Anfänger sind, sollten Sie alle Übungen 15-mal machen - direkt hintereinander, ohne Pause. Wenn Sie Fortgeschrittener sind, können Sie sich durchaus 20 Wiederholungen zumuten. Machen Sie insgesamt 2 bis 3 Durchgänge. Legen Sie nach jedem Durchgang eine kurze Lockerungspause (etwa 1 Minute) ein.



Brustpresse

Einer drückt die Stöcke zur Brust des anderen - der wiederum bremst ihn dabei. Und dann umgekehrt. Zur Kräftigung der Brustmuskulatur.



Rudern

Einer zieht die Stöcke gegen den Widerstand des anderen zur Brust. Zur Kräftigung der Rückenmuskulatur.