

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



Stretching mit Stöcken

Beim Stretching kommt es auf entspanntes, kontinuierliches Dehnen an. Halten Sie Ihren Rücken gerade. Schenken Sie alle Aufmerksamkeit dem Muskeln, den Sie gerade dehnen.

Dehnen Sie nur so weit, bis Sie ein deutliches Ziehen spüren, aber keinen Schmerz. Wippen Sie nicht, federn Sie nicht nach. Atmen Sie langsam und gleichmäßig. Der Zeitaufwand für Stretching beträgt 5 bis 10 Minuten.



Brust

Die Stöcke über dem Kopf greifen. Jetzt die Arme langsam nach hinten ziehen - und halten.



Rundrücken

Die Stöcke waagrecht halten, nach vorne schieben. Kopf zwischen die Oberarme, einen Katzenbuckel machen.