



Aufwärmprogramm

Bevor du mit dem Nordic Walking startest solltest du noch deine Gelenke und deinen Organismus aufwärmen. Nimm dir gesamt 10 Minuten Zeit dafür.

5 Minuten lockeres Gehen

Stöcke mittig greifen und die Arme locker mitschwingen. Langsam in die Bewegung kommen, atme gleichmäßig, gehe aufrecht.



Rotation der Wirbelsäule
10 Wdh zu jeder Seite
Der Blick bleibt nach vorn gerichtet. Stöcke ganz außen greifen und am hinteren Schulterranda anlegen. Nie im Nacken!



Hüftkreisen in beide Richtungen
10 Wdh
Knie leicht beugen, Bewegung so groß wie möglich.



Beinschwingen vor und zurück
10 Wdh pro Seite
Die Stöcke dienen als Stütze und stehen neben dir. Oberkörper bleibt stabil.



Paddeln vor dem Körper zu jeder Seite
10 Wdh
Stell dir vor du sitzt in einem Boot und paddelst abwechselnd rechts und links.



Große Armschwünge parallel oder gegengleich
Stöcke mittig greifen, bei jedem Schwung in die Hocke gehen.

