

Dehnungsübungen nach dem Nordic Walking



No 1: Waden / Obersch.hint.
Standbein gebeugt
Zudehnendes Bein gestreckt
Sitzbeinhöcker nach hinten
Rücken gerade
Wichtig: Zehen hochstrecken



No 2: Hüft-Lenden-Muskel
Re Bein nach hinten
Fersen Richtung Boden
Li Bein vor (Knie nicht über Zehen)
Rücken gerade
Becken zu vorderem Ferse ziehen

No 3: Oberschenkel vorne
Aste wie No 2
Knie nun „hängen lassen“
Becken wieder zu vorderem Ferse ziehen



No 4: Rücken / Arme
Schulterbreiter Stand
Knie angewinkelt
Sitzbeinhöcker nach hinten ziehen
Rücken gerade
Kopf in Verlängerung Wirbels.
Arme gestreckt nach vorne



No 5: grosser Brustmuskel
Schulterbreiter Stand
Knie angewinkelt
Becken im Mittelstand
Stöcke nach oben – auseinander ziehen



No 6: Arm hinten / Grosser Rückenmuskel
Schulterbreiter Stand / locker in Knie / Becken i.Mittelstand
Arm hinter Kopf kreuzen
Mit anderer Hand Ellbogen n.hinten ziehen
Oberkörper zur Seite neigen

No 7: Schultern / seittl.Nacken
Schulterbreiter Stand
Becken im Mittelstand
Schultern setzen
Arm kreuzt vor dem Brustkorb
Andere Hand zieht Ellbogen vom Körper weg
Seitneigung des Kopfes



No 8: „Bauchtanz“
Schulterbreiter Stand
Schultern setzen
Locker in Knie
Becken nach vorne kippen (Bauch einziehen – Schambein nach vorne ziehen)



No 8: „Bauchtanz“
Becken nach hinten kippen (Bauch loslassen)



No 8: „Bauchtanz“
Becken nach li und re ziehen und kreisen

Viel Spass
Vera