



Aufwärm- und Dehnübungen für Nordic Walking

Ein Bewegungsprogramm durch angepasstes Kräftigen und Dehnen ist für die Gesundheit wichtig. Der Bewegungsapparat kann sich so auf die sportliche Belastung vorbereiten und wird dabei unterstützt. Danach dienen die Übungen dem Ausgleich und der Entspannung. Nehmen Sie sich Zeit und führen Sie die eine oder andere Übung aus!

Der Kurpark ist eine Station auf zwei der acht Nordic-Walking-Runden, die Stadt, vhs und Berufskolleg mit Hilfe von Sponsoren ausgewiesen, markiert und in einer Broschüre beschrieben haben. Die Broschüre bekommen Sie kostenlos im Rathaus. Die Touren beginnen am Friedhofsparkplatz. Dort finden Sie auch eine Tafel mit einer Karte und Tourenbeschreibungen.

Ihrer Gesundheit dient auch das Kneippbecken. Machen Sie hier eine Pause, ziehen Sie Ihre Schuhe aus, waten Sie durch das Wasser oder tauchen Sie Ihre Oberarme in die dafür vorgesehenen Becken ein. Pater Kneipp (1821-1897) und seine Gesundheitsrezepte sind heute so aktuell wie zu seinen Lebzeiten!

Tipps für die Übungen

- Dehnen und kräftigen Sie nie einen kalten Muskel
- Vermeiden Sie überstreckte Gelenke
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung
- Halten Sie bei den Dehnungsübungen die Endposition 12 bis 15 Sek.



Stöcke neben dem Körper einstecken, ein Bein locker vor- und zurückschwingen, Oberkörper aufrecht halten



Hüftbreiter Stand, Stöcke ebenso breit vor dem Körper einstecken, Fersen heben und senken bis in den Ballenstand - auch im Wechsel möglich



Stöcke schulterbreit einstecken, Beine bis in Abfahrthocke beugen, Knie nicht über Fußspitzen schieben, Fußsohle bleibt am Boden, Gesäß nach hinten absetzen



Hüftbreiter Stand, Stöcke neben dem Körper mit den Armen locker schwingen (parallel oder gegenläufig), auch schwingen im Einbeinstand ist möglich



Stöcke parallel fassen, mit langen Armen links und rechts neben dem Körper rudern



Hüftbreiter Stand, Stöcke hinter dem Rücken greifen, Handflächen zeigen nach hinten, Ellbogen hinten so hoch als möglich halten, Arme nach hinten



Kleine Schrittstellung, Stöcke schulterbreit vor dem Körper einstecken, hinteres Bein leicht beugen und nach hinten absetzen, vordere Fußspitze hochziehen



Große Schrittstellung, Stöcke neben dem Körper, die Fußspitzen zeigen nach vorne, das vordere Bein beugen und die hintere Ferse zum Boden pressen



Großer Ausfallschritt, Stöcke neben dem Körper, Fußspitzen zeigen nach vorne, hinteres Knie Richtung Boden sinken lassen, vorderes Knie nicht über die Fußspitze schieben



Leichte Grätschstellung, Beine leicht gebeugt, Stöcke weit vorne einstecken, Oberkörper nach vorne beugen und durchhängen lassen, Dehnung sollten Sie in der Schulter spüren



Hüftbreiter Stand, die beiden Beine leicht gebeugt, beide Stöcke fassen und nach oben führen



Hüftbreiter Stand, die beiden Beine leicht gebeugt, beide Stöcke fassen und den Körper zur Seite neigen