

Übungskatalog zur DWI Fortbildung

***Jetzt mal schlank – Endlich effektiv Fett verbrennen
Nordic Walking zur Gewichtsreduktion***

NW Bizeps

Stock wird von unten gefasst. Der Partner gibt Widerstand während der Übende versucht den Stock anzuheben, in dem er den Ellbogen anwinkelt. Auf Aufrechte Haltung achten.

Rotation

Aufrecht stehen und die Knie leicht gebeugt. Der Stock wird kurz unterm Griff in Vorhalte (Schultern tief!) von oben gefasst. Der Übende dreht sich nun von links nach rechts (und später andersrum) der Partner baut Widerstand auf.

Aufrichten

Den Stock mit beiden Händen knapp unter dem Griff fassen. Dabei steht der Stock senkrecht. Der Übende geht nun leicht in die Knie (Po hinten tief, nicht Knie nach vorne schieben!), der Oberkörper lehnt leicht nach vorne, Arme gestreckt. Nun aus der tiefen Position maximal groß machen ohne ins Hohlkreuz zu ziehen → Bauch fest anspannen!
Der Partner gibt aus der Hocke Widerstand.

Ruderregatta

Die Partner stehen sich gegenüber, beide haben den Stock in der rechten Hand. Das rechte Bein geht in Schrittstellung nach hinten. Der Abstand der Partner soll so groß sein, dass einer (A) etwas in die Knie gehen muss und den Oberkörper nach vorne lehnen muss, während der andere (B) maximal aufrecht steht und den Arm nach hinten gezogen hat. Nun zieht A den Zock zu sich und richtet sich dabei auf, leichte Rotation ist gut. B bremst die Bewegung ab und geht in die tiefe Position von A.

Die Presse

In leichter Kniebeuge oder im Ausfallschritt (hinteres Knie nicht auf dem Boden!). Der Stock wird in den Nacken gehalten und dann nach oben gedrückt. Der Partner gibt Widerstand. Wenn man Schulter-Nacken Probleme hat ist die Übung evtl. nicht geeignet. Bei Knieproblemen in der leichten Kniebeuge starten.

Pistole

Beide Partner geben sich die Hand. Einer versucht nun auf einem Bein stehend tief zu gehen (einbeinige Kniebeuge). Auf keinen Fall den Übenden ganz nach unten durchfallen lassen, es soll langsam tief gegangen werden. Soweit wie es die Kraft und Beweglichkeit zulassen.

Trizeps und Bauch

Man steht in Vorneigung auf die Stöcke gestützt. Die Arme sind dabei angewinkelt. Nun versucht man nur durch die Streckung der Arme sich nach oben zu drücken. Der Schwerpunkt liegt auf dem Trizeps. Je größer der Hüftwinkel bei dieser Übung, umso stärker auch die Beanspruchung in der Bauchmuskulatur.

AKTIV im LEBEN | Personal Training
Inhaber: Matthias Butz
Steuer-Nr.: 41031/60131

Kontakt

Mail: mail@matthiasbutz.de
Mobil: 0171 / 8276516
Web: www.matthiasbutz.de



Rasenmäher

der Stock wird wie bei „Rotation“ mit beiden Händen von oben gefasst. Die Bewegungsrichtung ist jetzt aber nicht in der Waagrechten, sondern von unten links nach oben rechts (und umgekehrt). Der Partner gibt von unten Widerstand. Bauch fest!

Kombination: aus dem tiefen Ausfallschritt nach oben schrauben.

NW Trizeps

Man steht in der leichten Kniebeuge, Bauch fest. Die Ellbogen sind oben neben den Ohren, der Stock in beiden Händen hinter dem Nacken. Nun gegen den Partnerwiderstand die Arme strecken (Ellbogen bleiben oben!).

Grundsätzlich gilt, dass man immer in aufrechter Position arbeitet. Dabei ist das Becken aufgerichtet und die Schultern tief, der Brustkorb angehoben. Der Widerstand soll so schwer sein, da die Bewegung noch ausgeführt werden kann, ohne die aufrechte Haltung verlassen zu müssen. Aber es darf/muss beanspruchen. Ziel ist es den Puls nach oben zu treiben und viel Spannung auf den Muskel zu bekommen, damit trotz Kaloriendefizit möglichst wenig Magermasse verloren geht.

AKTIV im LEBEN | Personal Training
Inhaber: Matthias Butz
Steuer-Nr.: 41031/60131

Kontakt

Mail: mail@matthiasbutz.de
Mobil: 0171 / 8276516
Web: www.matthiasbutz.de