

## Nordic Walking – Spielformen: Schwere Stöcke

Für die Kräftigung der Rücken-, Arm- und Schultergürtelmuskulatur kann diese einfache aber wirkungsvolle Übung herangezogen werden.

Aus der Hochhalte den Stab auf die Schulterblätter und weiter in die Tiefhalte im Rücken senken, dann den Stab wieder in die Hochhalte zurückführen.



Quelle: mobilepraxis 44/2008: Ellen Leister, Gina Kienle, Etienne Languetin, Mathias Thierstein



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**