



VERTRIEB: Gymnastik-, Therapie- u. Rückenschulprodukte, Nordic Walking Ausstattung
Inh. Waltraud Mack ♦ Hauptstraße 113 ♦ A - 8962 Gröbming ♦ Ust.Id.Nr. ATU 48691401
Tel: +43 (0) 3685 23041 / Mobil: 0676 7005320 / Internet: www.ergofit.at / Email: office@ergofit.at

Checkliste zur Überprüfung der eigenen Nordic Walking Technik

Halte ich meinen Kopf aufrecht und läuft mein Blick einige Meter voraus?

Wird meine Armtechnik aus dem Schultergelenk gesteuert, indem der Oberarm den Hauptanteil an der Armbewegung übernimmt?

Schließe ich die Hand beim Stockeinsatz um den Griff oder fasse ich nur mit den Fingern zu?

Ist das Handgelenk beim Greifen stabil, ohne nachzugeben bzw. einzuknicken?

Übe ich nach dem Stockeinsatz einen aktiven Druck gegen die Handschlaufe aus?

Setze ich den Stock schräg zwischen dem vorderen und hinteren Fuß auf?

Führe ich den Griff beim Stockschub parallel zum Boden nach hinten?

Endet mein Stockschub hinter dem Becken

Pendelt mein Arm nach dem Abdruck über die Handschlaufe locker und entspannt nach vorne?

Setze ich die Ferse zuerst am Boden auf und drücke mich anschließend aktiv über den Fußballen ab?

Gehe ich mit geradem Oberkörper in einer an das Gelände angepassten Körpervorlage?

