

Warm-up

Es ist wichtig, dass Sie vor Ihrem Nordic Walk immer ein korrektes Warm-up und Übungen mit den Stöcken machen. Zum Aufwärmen der Gelenke und Muskeln empfehlen wir folgende Aufwärmübungen:

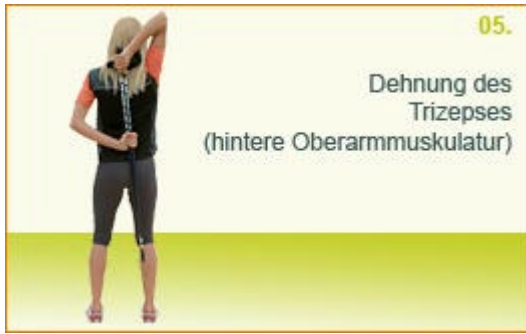


Stretching

Oberkörper



Oberkörper



Unterkörper Übungen

