



Jürgen Wolf

Trainingstipps



Dehnen und Kräftigen



» Dehnung der
Wadenmuskulatur

Beide Fußspitzen zeigen nach vorne,
die Stockspitzen nach hinten. Die
Arme sind leicht gebeugt und der
Rücken gerade. Achtung: Den
Kopf stets in Verlängerung der
Wirbelsäule halten.

Danach: Seitenwechsel



» Dehnung der rückwärtigen Oberschenkelmuskulatur und der Wadenmuskulatur des vorderen Beines

Flacher Bauch, straffer Busen, stramme Beine und knackiger Po - das Fitness-Programm mit Stöcken ist das perfekte Erfolgsrezept für einen Super-Body.

Merke: Wer regelmäßig trainiert, bleibt nicht nur in Form, sondern gewinnt auch positive Energie!



Den Körperschwerpunkt nach hinten absenken, dabei bleibt der Rücken gerade und das vordere Bein gestreckt. Die Fußspitzen werden angezogen. Dabei helfen die Stöcke, das Gleichgewicht stabil zu halten



» Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur und des Hüftbeugers

Um das Körpergleichgewicht zu stabilisieren, hilft der aufgesetzte Stock. Die andere Hand zieht die Ferse zum Gesäß, der Rücken bleibt stabil und gerade. Vorsicht bei Knieproblemen!



» Dehnung der Gesäßmuskulatur

Ein Bein auf den Oberschenkel des Standbeines auflegen und bei geradem Rücken leicht in die Kniebeuge gehen. Die Stöcke sorgen für ein stabiles Körpergleichgewicht



» Dehnung der Adduktoren

Beide Fußspitzen zeigen nach vorne.

Bei geradem Rücken wird der Körperschwerpunkt zur linken, beziehungsweise rechten Seite verlagert. Die Stöcke stabilisieren den Körper



» Dehnung der Brustmuskulatur
und des Bizeps

Schrittstellung: Beide
Fußspitzen zeigen
nach vorne. Die Hand der zu
dehnenden
Seite wird nach hinten geführt
und geöffnet.
Die andere Seite stabilisiert
durch
den Stockeinsatz das
Gleichgewicht. Die
Hüfte zeigt stabil nach vorne



»Dehnung des Trizeps

Ausgangsposition ist die Schrittstellung: Beide Hände umfassen den Stock und die untere Hand zieht den Stock leicht nach unten. Der Körper bleibt bei geradem Rücken stabil



»Dehnung der
Nackenstrecker

Hüftbreite Fußstellung, die
linke Hand hält
den Kopf in der Seitneigung
und der andere
Arm zieht die rechte
Schulter nach unten -
danach Seitenwechsel



»Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur

Die Beine werden überkreuzt, die Fußspitzen zeigen nach vorne und die Arme sind gestreckt. Der Stock liegt locker in der Hand und der Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule. Die Dehnung erfolgt seitlich nach oben



»»Dehnung der Schulterblattmuskulatur

Leichte, hüftbreite Fußstellung,
die Fußspitzen zeigen nach vorne,
die Arme stützen sich bei
geradem Rücken auf die Stöcke.

Die Hände sind locker im
Schlaufensystem fixiert und
umfassen leicht geöffnet den
Stockgriff. Dabei ist die
Blickrichtung des Kopfes zum
Boden



»Kräftigung der
Wadenmuskulatur

Bei aufrechter Körperposition
werden die Fersen gehoben
und gesenkt. Die Stöcke
helfen, den
Körperschwerpunkt zu
stabilisieren

Anfangsposition



>>Kräftigung der
Oberschenkel- und
Gesäßmuskulatur

Beim Ausfallschritt zeigen
beide Fußspitzen nach vorne.

Achtung: Das vordere Knie
darf keinesfalls über die

Schuhspitze herausragen. Bei
der Kniebeuge bewegt sich das
hintere Knie senkrecht zum
Boden. Der Rücken bleibt
gerade

Endposition





»Kräftigung der vorderen Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur sowie Stabilisation der Rückenmuskulatur

Beidbeinige Kniebeuge mit hüftbreiter Fußstellung. Die Arme halten die Stöcke nach vorne. Maximale Kniebeuge bei 100 Grad



»Kräftigung der vorderen Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur sowie Stabilisation der Rückenmuskulatur

Einbeinige Kniebeuge bei stabiler Oberkörperposition:

Die Stöcke stabilisieren das Körpergleichgewicht. Das freie Bein wird nach hinten abgewinkelt. Beide Knie befinden sich auf einer Höhe und sind handbreit geöffnet



»Lockerung der Beinmuskulatur

Die Körperposition fixieren und die Fußspitze des Standbeines nach vorne richten.

Das Schwungbein wird locker zur Seite geführt. Dabei zeigt die Hüfte stets nach vorne. Die Stöcke sorgen für ein stabiles Körpergleichgewicht



»Kräftigung des vorderen Oberschenkelmuskels bei gleichzeitiger Dehnung der hinteren Oberschenkel- und Wadenmuskulatur

Beim aufrechten Einbeinstand wird das Gewicht über die Stöcke entlastet. Das vordere Bein im Kniegelenk abwechselnd beugen und nach vorne strecken



»Kräftigung der Schulterblatt- und Rückenmuskulatur, sowie Dehnung der Brustmuskulatur

Hüftbreite Fußstellung, die beiden Fußspitzen zeigen nach vorne und die Knie sind leicht gebeugt. Die Arme sind im Ellenbogengelenk leicht angewinkelt.

Der Kopf bildet bei geradem Rücken die Verlängerung der Wirbelsäule. Aus der geschlossenen Position vor dem Körper werden die Hände gleichmäßig zur Seite geführt. Die Schulterblätter stoßen aneinander



»Kräftigung der geraden
Bauchmuskulatur

Aus der Rückenlage hebt
sich der Oberkörper bei
leicht angezogenen
Fußspitzen und
angewinkelter
Beinstellung.

Die Arme schieben die
Stöcke Richtung Knie.
Dabei bleibt der Kopf
stets fixiert



»Kräftigung der Rückenmuskulatur

In die Bauchlage gehen und die Fußspitzen leicht vom Boden abheben. Die Beine sind etwa Hüftbreit gestreckt, die Stirn zeigt zum Boden und der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule. Beide Arme schieben die Stöcke gleichmäßig bis zur Streckung nach vorne und wieder zurück zur Stirn