

## KALORIEN-BURNER IDOGO-WALKING

Der Idogo-Holzstab wurde ursprünglich als Trainingshilfe für Tai-Chi-Schüler entwickelt, macht aber inzwischen auch als Walk- und Laufbegleiter Furore. Idogo heißt so viel wie „I do go,“: „Ich packe es an, ich schaffe mehr.“, Dass der kleine Zauberstab beim Walking viel bringt, ist inzwischen sogar wissenschaftlich erwiesen. Eine Studie am Institut für Präventiv- und Sportmedizin Stuttgart ergab: Wer mit dem Stab walkt, kann seine Atemkapazität um 14 Prozent steigern, und das hilft beim Kalorienverbrennen. Zum Walken oder Laufen nimmt man die beiden kugelförmigen Endstücke ganz entspannt in die Hände. **Halten Sie den Stab dabei locker vor dem Körper in Nabelhöhe, Handflächen zeigen nach oben.** Wichtig: Lassen Sie die Arme genauso mitschwingen wie beim normalen Walken. Effekt: Die drehende Bewegung der Kugelenden in den Händen aktiviert Akupunkturpunkte, verbessert so die Energiezirkulation. Arme und Schultern bewegen sich harmonischer und verkrampfen nicht. Mindestens 2- bis 3-mal pro Woche trainieren, am besten je 30 bis 40 Minuten. **Zum Schluss immer Stretchübungen machen** (siehe Fotos unten) – lockert die Muskeln optimal! Der Stab kostet ca. 36 Euro. Mehr Infos unter [www.idogo.de](http://www.idogo.de)



### 1. STRETCHT BRUST- UND SCHULTERN:

Hüftbreit stehen, Stab am oberen Ende mit der rechten Hand greifen, über Kopf hinter den Rücken führen. Mit der linken Hand das andere Ende des Stabs von unten fassen. Leicht vom Körper weg nach oben schieben. 20 Sek. halten, entspannen, noch mal 20 Sek. Seitenwechsel.

### 2. LOCKERT WIRBELSÄULE UND RUMPF:

Stab mit beiden Händen am Rücken halten. Erst nach oben führen, dann den Stab nach unten über den Po bewegen und gleichzeitig das Gewicht auf die Zehenspitzen verlagern. Nun noch mal den Stab am Rücken entlang so weit wie möglich nach oben führen, das Gewicht wieder auf den ganzen Fuß verlagern.

### 3. DEHNT RÜCKEN UND HINTERE OBERSCHENKEL:

Gerade stehen, Stab hinterm Rücken schulterbreit fassen. Oberkörper vorbeugen und den Stab langsam an den fast gestreckten Beinen entlang Richtung Boden führen – bis es leicht zieht. Am tiefsten Punkt 20 Sek. halten. Aufrichten und wiederholen.

### 4. LOCKERT SCHULTERN UND ARME:

Beine leicht grätschen. Stab mit ausgestreckten Armen vor dem Körper halten. Ellbogen waagrecht nach außen bewegen, bis die Arme einen Kreis bilden. Stab erst nach rechts, dann wieder zurück zur Mitte und anschließend nach links führen. Kopf und Blick bleiben nach vorn gerichtet. Je 2-mal.