

Wandel je fit en gezond met Nordic Walking!

Wat is Nordic Walking?

Nordic Walking is de verzamelnaam voor de manier van trainen waarop Finse skiers zich in de zomer voorbereiden op het skiseizoen. Nordic Walking is een vorm van sportief wandelen met behulp van wandelpoles (stokken). Een soort langlaufen zonder ski's. Het vraagt meer inspanning dan wandelen in een stevig tempo. Je gebruikt niet alleen de benen, maar ook de armen en de rug.

Bij Nordic Walking verbrandt je lichaam al gauw 400 kcal per uur, tegen 280 kcal bij sportief wandelen. Ook de polsslag is ruim 10% hoger. Door het gebruik van de armen en een goede techniek, worden vrijwel alle spieren van het lichaam getraind. Het zwaaien van de armen en de krachtige afzet met de pole op de grond, regelt eveneens de lengte van de pas.

De voordelen van Nordic Walking zijn:

- minder belastend voor heupen, knieën en enkels dan hardlopen
- vermindert spanning in nek- en schoudergebied
- beweeglijkheid van nek en ruggengraat verbetert
- biedt meer stabiliteit en balans
- de onderarmen krijgen een prima training
- zeer geschikt voor mensen met overgewicht
- zeer geschikt voor ouderen
- een ideale sport om af te vallen

Het belang van een goede basistechniek!

Nordic Walking is een sport voor iedereen. Heel belangrijk is dat je de basistechniek goed onder de knie hebt, zodat je optimaal gebruik maakt van de vele voordelen van het Nordic Walking. Daarom is het verstandig om eerst wat lessen te nemen voor het aanleren van deze techniek. Als je de techniek eenmaal beheerst kun je het zelf overal toepassen zowel op harde (straat) als op zachte ondergrond.

Kortom: Nordic Walking is een ideale sport om de algemene conditie te verbeteren.

Deelname is geheel voor eigen risico. De trainer kan op geen enkele wijze aansprakelijk of verantwoordelijk worden gesteld.