

Nordic Walking in De Betuwe

Nice Walking is opgezet door Joke de Graaf.

Zij is zelf actief met Nordic Walking bezig.

Door haar enthousiasme voor het Nordic Walken ontstond het idee om ook anderen enthousiast te maken voor de sport. Zij is daarom de opleiding tot Nordic Walking instructeur gaan volgen, zodat zij op een verantwoorde manier een ieder die daar zin in heeft de fijne kneepjes van de sport kan bij brengen.

Op een prettige en ongedwongen manier zal zij proberen u enthousiast te maken voor het Nordic Walken.

Als kennismaking kunt u de introductieles van ca. 1,5 uur volgen.

Mocht u na de introductieles verder willen dan kunt de basiscursus volgen.

De basiscursus bestaat uit 6 lessen van ca. 1,5 uur.

Voor een ieder die na de basiscursus verder wil of voor een ieder die al ergens anders de basisvaardigheden heeft geleerd kan de vervolgcursus volgen.

Tijdens de vervolgcursus wordt er verder ingegaan op de verschillende technieken en vaardigheden van het Nordic Walken.

De vervolgcursus bestaat uit 6 lessen van ca. 1,5 uur.

Nordic Walking algemene informatie.

Nordic walking is lopen met aangepaste skistokken (deze worden poles genoemd). Het is een nieuwe sport in Nederland en België en een hype in Scandinavië, Duitsland en de Verenigde Staten. In Finland, waar deze sport vandaan komt, zijn er al een miljoen beoefenaars.

Nordic walking is in Finland ontstaan als zomertraining voor langlaufers. Nordic walking combineert de positieve trainingseffecten van hardlopen met de voordelen van langlaufen. Het resultaat is een totale lichaamsoefening waarbij 40 procent meer joules worden verbrand zonder harder of langer te lopen. Een ander voordeel is dat de knieën minder belast worden, waardoor Nordic walking ook voor mensen met beschadigde knieën goed te doen is.

Vergeleken met normaal lopen, zet Nordic walking meer druk op de grond met de stokken. Nordic walkers maken meer gebruik van hun schouders en bovenarmspieren, terwijl ze een goede rug-, borst- en buikspieroefening krijgen. Dit voegt extra energie in de beweging toe wat leidt tot:

-

sneller lopen

-

langere afstanden lopen

-

heuvels makkelijker beklimmen

-

een bovenlichaams-training krijgen

-

meer calorieën verbranden.

Een stok voor Nordic walking moet zo lang zijn dat hij recht naar beneden wijst wanneer je hem vastpakt en in elk geval niet hoger is dan een hoek van 90 graden met de elleboog. Een stok moet ongeveer 2,5 cm korter zijn dan een skistok voor dezelfde persoon, omdat die is gemaakt om in de sneeuw te steken. Een richtlijn voor de juiste lengte van de stok (pole) is de lichaamslengte vermenigvuldigen met 0,68. De pole heeft enkele belangrijke verschillen met de wandelstok:

-

Het voetje (schoentje) van de pole is schuin geplaatst (bij de wandelstok recht)

-

De handlussen zijn breder en worden op een bepaalde manier met klittenband om de pols bevestigd (bij de wandelstok zijn het vaak gewone smalle lussen)