

Nordic Walking gratis KENNISMAKEN

Zaterdag 31 aug. en 7 sept. Om 9.00 uur vanaf Herberg het Zwaantje gratis kennismakingslessen. Materiaal aanwezig, zorg zelf voor stevige schoenen.

Opgeven: via de site van www.beweeqcollectiefmooikenmiddelaar.nl of bel 06 13260571

Effect op het lichaam:

Nordic Walking is een sport, die door iedereen beoefend kan worden. Een bepaald fitheidsniveau is niet nodig. Doordat je veel lichaamsdelen gebruikt ontstaat er minder druk op gewrichten met als resultaat minder last van blessures aan heupen, rug, enkels en knieën.

Je traint niet alleen je beenspieren, maar ook de armen, nek, schouders en bovenrug. De belasting van het hart en longstelsel neemt toe. Door het intensieve gebruik van deze spieren verbrand je tot bijna 2 keer zoveel calorieën als met wandelen. Je uithoudingsvermogen verbetert en je voelt je daardoor fitter.

De techniek:

- Maak grotere passen dan bij gewoon wandelen. Hierdoor wordt het effect van het afzetten goed benut.
- Rol je voeten goed af van de hak naar de punt van de tenen.
- Zorg voor de juiste houding:
 - Sta iets voorover gebogen alsof je tegen de wind in moet lopen
 - Houd je buikspieren goed aangespannen.
 - Houd je borst vooruit
 - Ontspan je schouders.
- Maak een stap naar voren op hetzelfde moment dat je je afzet met de stok. Zo komt de stok verder naar achteren.
- Laat de hand los tijdens het afzetten waardoor de stok in een lus om je pols hangt.

