

Nordic Walking

Een complete training voor iedereen

Train uw uithoudingsvermogen, verbeter uw fitheid en werk aan gewichtsverlies. Gezond, gezellig en blessurevrij!

Nordic Walking is wandelen met aangepaste skistokken. Wie de techniek leert beheersen gebruikt ruim 90 procent van de spieren, terwijl de gewrichten juist minder worden belast.

Omdat het mogelijk is om tijdens het wandelen te blijven praten, is Nordic Walking ook een sociale fitnessactiviteit. Gezellig met z'n allen een stevige wandeling maken, genietend van de mooie omgeving en de frisse lucht. Dat is goed voor lichaam én geest! Steeds meer mensen beleven plezier aan deze sport die past bij een gezonde leefstijl.

Wat is Nordic Walking?

Nordic Walking is ontstaan in Finland als zomertraining voor de crosscountry skiërs. Door de skistokken (poles) worden de rug-, schouder- en armspieren tijdens het wandelen gebruikt. Met de juiste techniek worden de spieren in de nek, schouders en armen doorlopend aangespannen en ontspannen. Daarnaast worden de rug-, buik- en bilspieren optimaal gebruikt. Het uiteindelijke resultaat is een effectievere training zonder dat de belasting op de gewrichten van de rug en benen toeneemt.

Nordic Walking is ideaal voor gewichtsvermindering, fysieke fitheidverbetering en training van het uithoudingsvermogen.

Voor wie?

Nordic Walking biedt enthousiaste en sportieve mensen een gemakkelijke en leuke manier om te genieten van een gezonde en actieve leefstijl. Nordic Walking is veilig, plezierig en geschikt voor jong en oud.

Wat heeft u nodig?

Een cursus om de techniek aan te leren. Poles kunt u zelf aanschaffen, maar u kunt ze in eerste instantie ook huren. Soepele wandelschoenen en gemakkelijk zittende en op het jaargetijde afgestemde kleding zijn uiteraard aan te bevelen.

Voordelen van Nordic Walking

- geeft meer energieverbruik dan wandelen, omdat vrijwel alle spieren in het lichaam actief zijn
- vermindert spanning in het nek- en schoudergebied
- ontlast heupen en knieën
- biedt stabiliteit en balans
- het is de ideale outdoortraining om af te vallen