

Tips met betrekking tot de uitrusting

- Poles:** Tijdens de cursus zijn er poles (stokken) beschikbaar gesteld door bv SPORT. Indien u vaker wilt Nordic Walken dan is het raadzaam om uw eigen poles aan te schaffen. Aangeraden wordt: poles van carbon met vaste handschoentjes die bij voorkeur afklikbaar zijn van de poles, zoals bij bijv. Leki.
- Schoenen:** Een soepele buigzame lichte wandelschoen zonder hoge stijve schacht met terreinprofiel. Voor advies kunt u terecht bij buitensportzaken en hardloopwinkels.
- Sokken:** Deze moeten de voeten bescherming bieden tegen wrijving, warmte afvoeren, voeten droog houden, geen voelbare naden hebben, geen neiging tot afzetten en een perfecte pasvorm.
- Kleding:** Bij Nordic Walking zult u merken dat u geen wijde kleding aan moet doen, dit belemmert het gebruik van de poles. Belangrijk is het dragen van onderkleding die zorgt voor het transport van vocht en het vasthouden van warmte.



bv SPORT
Beukenstraat 1
8924 GG Leeuwarden
Tel.: (058) 267 79 55
Fax: (058) 267 79 66
info@bvsport.nl
www.bvsport.nl

Nordic Walking

Nordic Walking

Niet meer weg te denken uit het dagelijkse leven van heel veel mensen. Wat maakt dat al die Nordic Walkers met heel veel plezier op stap gaan?



Nordic Walking in een groep is plezier beleven met elkaar. U vindt een nieuwe balans tussen lichaam en geest door de noodzakelijke concentratie die nodig is voor al de coördinerende bewegingen. Het vertraagt de dagelijkse sneltrein. Het is toegankelijk voor iedereen, ook voor mensen met chronische aandoeningen is Nordic Walking een aanrader. U kunt het overal en altijd beoefenen. Weer of geen weer, in het bos, park, strand en in zelfs in de stad!

Gezondheidsvoordelen:

- Nordic Walking is 40 – 50% effectiever dan wandelen zonder poles: 90% van de spiermassa levert op dat moment arbeid, dus een effectieve calorieverbrander
- Bij Nordic Walking worden de heup-, knie- en enkelgewrichten 30% minder belast dan bij joggen
- Nordic Walking verhoogt het zuurstofverbruik van het hele lichaam
- Op ontspannen niveau traint u vier van de vijf aspecten van de fysieke conditie: uithoudingsvermogen, kracht, flexibiliteit en coördinatie (d.w.z. alles behalve snelheid)
- Nordic Walking vermindert spanning in de nek- en schouderzone
- Nordic Walking vertraagt het verouderingsproces
- Nordic Walking reduceert het stresshormoon in het lichaam en het versterkt het immuunsysteem.

Om optimaal rendement te krijgen van het Nordic Walking is het verstandig om een cursus te volgen. Blijf na de cursus in groepsverband trainen om de techniek goed te blijven uitvoeren en deze in uw spiergeheugen op te slaan. Oefening baart kunst!

Nordic Walking basiscursus

Tijdens de Nordic Walking basiscursus wordt de techniek in 7 lessen aangeleerd. De opbouw van de lessen bestaat uit een warming-up, kern en cooling down. U krijgt in deze lessen verschillende oefeningen en er wordt klassikaal nagestreefd om u zo goed mogelijk de juiste techniek van het Nordic Walking aan te leren zoals de houding, afwikkeling van de voet, looptechniek, afzet van de poles versus pas en de juiste wijze gebruik van poles en de grip hierop.

Tijdens de lessen is er behalve aandacht voor de techniek ook ruimte voor spelvormen, krachttraining en praatjes met de anderen.

Nordic Walking privé-lessen

Wilt u als bedrijf of vereniging de mensen de mogelijkheid bieden om sportief en gezond te bewegen, dan is dit een prachtige gelegenheid. In overleg kunnen er afspraken worden gemaakt over het tijdstip van de lessen. Verder is er de mogelijkheid om in overleg hier een structurele activiteit van te maken.

Nordic Walking clinics

Wilt u binnen uw eigen vereniging of organisatie iets sportiefs opnemen in het programma? Organiseer dan een clinic!

Nordic Walking training

Na de basiscursus is het verstandig om u aan te sluiten bij een trainingsgroep of loopgroep. Om de ingewikkelde Nordic Walking techniek, die veel van uw coördinatievermogen vraagt te beheersen, gaat er enige tijd overheen. Het spiergeheugen slaat deze beweging op en u zult merken dat het goed uitvoeren van de Nordic Walking techniek automatisch verloopt. Regelmatig blijven Nordic Walking zorgt ervoor dat dit proces sneller gaat. Eventueel kunt u nog gebruik maken van de opriscursussen.

Zie voor verdere informatie en kosten op: www.bvsport.nl.

