



WandelTrainersDag 9 april

Ronde 2 – nr. 22

Nordic voor de actieve wandelaar

Leo Neuteboom

kWbn

Koninklijke Wandel Bond Nederland

Waarom deze workshop?

Beste (sportief-) wandelaar: omdat ik vind dat Nordic Walking in een verkeerd daglicht is geplaatst verzoek ik je onderstaande eens met aandacht te lezen.

Nordic Walking is in een conditie, kracht- en coördinatie training voor het hele lichaam. Door deze sport te beoefenen verbetert je conditie. Het hele lichaam wordt getraind. De constante beweging met behulp van de stokken heeft een gunstig effect op je nek, schouders en rug. Er ontstaat een betere doorbloeding en het versterkt de spieren. Je hart en longstelsel wordt ook intensiever aan het werk gezet. Het is een vorm van lopen, waarbij je er stevig de pas in zet. Je maakt grotere passen dan wanneer je zonder stokken loopt. De stokken dwingen je ook je armen intensiever te gebruiken en doordat je gedwongen wordt om meer rechtop te lopen met je schouders naar buiten, krijg je ook meer lucht en verbetert je algehele lichaamshouding. Essentieel bij Nordic Walking is dat je feitelijk naast je twee benen nog twee extra steunpunten hebt. Door een goed gebruik van de stokken vermindert de druk op je rug met 6 tot 8 kilo.

Dit was een technisch verhaal zodat u hopelijk inziet welke voordelen deze sport voor u kan hebben maar ik wil u ook verzekeren dat het een hele leuke sport is! Naar mate we ouder worden wordt de hang naar buiten groter. Nordic Walking is een sport die u overal kunt doen. Stokken mee en gaan! Mag ik u als ervaren wandelaar (wandeltrainer) iets laten ervaren; het is een verrijking voor uw eigen wandeltraining!

Doelstelling van workshop?

Ik hoop je interesse te hebben opgewekt met mijn introductie. Mijn doel van deze clinic is om je te laten ervaren dat Nordic Walking (en de mogelijkheden en toepassingen van de poles = stokken) een toevoeging kan zijn op je bestaande wandeltrainingen.

Wandelen is de moeder alle sporten en het is heerlijk om door een schitterende omgeving te lopen. Maar als training kan het soms best iets vernieuwender. Trek je deelnemer eens uit zijn comfortzone, laat ze lachen en train ondertussen het hele lichaam.

Inhoud / opbouw workshop

Kort even door de Nordic-techniek en dan over tot de verbetering van loophouding en onder meer voetafwikkeling. Ik wil je de verschillen laten voelen tussen met en zonder met “stokkies” lopen. Nogmaals ik zeg niet dat u het wandelen moet opgeven nee, zeker niet, zie deze training als een aanvulling op uw reguliere training. Ik verwacht dat u gaat merken dat basale zaken, zoals al genoemd houding, maar ook kracht en lenigheid uitstekend te trainen zijn door gebruik van hulpmiddelen.

We gaan ook met wat andere vormen van interval werken waar bij ook kracht en interval samenkomen.

Lesstof uitgewerkt

We werken op een rechthoekig veld en gaan kort door de techniek. Even de verschillen voelen tussen wel en niet stokkengebruik. Vaststellen waar de houding verbeterd en waar kracht en souplesse hun intrede doen. Alle belangrijke zaken als voetafwikkeling, armzwaai en goede houding komen in diverse oefeningen aan bod. In de oefeningen gaan we ons richten op de prestaties van de individuele spieren maar ook op de samenwerking (stabiliteit) en de functionaliteit.

Onze spieren spannen vaak niet gelijktijdig aan maar achter elkaar als een keten. Hoe beter op elkaar afgestemd hoe vloeiender de beweging. Zie dit ook eens in het van de ontwikkeling van snelheid.

Met gebruik van elkaar en hier en daar wat hulpmiddelen (die makkelijk in een rugzak passen) kan die training weer zo anders zo vernieuwend worden. En dat zal ongetwijfeld ook je doel zijn waarom je hier bent. Maar, beste mensen, voed mij ook en dus elkaar met jouw ideeën en ervaringen. Samen halen we beste uit ons zelf.