



FUNCTIONELE KRACHTTRAINING voor de nordiccer

Door **Elbert van Mourik**

Ronde 3 – nr. 31 PRAKTIJKSESSIE BINNEN

Elbert van Mourik (49) is opgeleid als docent LO aan de CALO en is vervolgens 15 jaar actief geweest als bewegingsagoog in een Algemeen Psychiatrisch Ziekenhuis. Daarna is hij 12jaar werkzaam geweest als hoofd van drie sportaccommodaties en medeverantwoordelijk voor de uitvoering en invulling van het Sportstimuleringsprogramma in Apeldoorn. Sinds 2012 medevenoot en hoofdtrainer bij Wandel en beweegschool 4 Fun Fit te Apeldoorn.

Van Mourik is al jaren actief voor de INWA en KWBN, veder als KNSB skateinstructeur, Gymstick trainer, allround NSO/INWANordic walking trainer, sportief wandeltrainer, personal trainer, Diplan lifestylecoach, XCO walking trainer; SneeuwFit trainer, MBVO lesgever; mastertrainer Smovey Walking en Aquafitdocent.

Bewegen en vooral het bewegen en het in beweging brengen van mensen is zijn lust en leven.

Wat is belangrijk bij het Nordic Walken en kan iedereen zijn/haar functionaliteit trainen?

Techniek, houding en het plezier in bewegen zijn voor Elbert de belangrijkste uitgangspunten voor het ervaren van en lesgeven in bewegen. Functionele krachttraining en het bewust worden van de eigen beperkingen maar vooral de mogelijkheden doen hem als trainer beseffen dat er geen eenheidsworst is om iemand efficiënter en plezieriger te laten bewegen / wandelen. Oefeningen dienen een functie te hebben en niet gegeven te worden omdat dit ergens vermeld is. Het is dus zaak dat wij als trainer de totaalbeweging herkennen en hierop kunnen corrigeren en sturen zodat je deelnemer bewust wordt van zijn/haar lichaam.

Je gaat vooral praktisch ervaren wat mogelijkheden zijn om de functionaliteit te vergroten. Hierbij maken we o.a. gebruik van smoveysets die de koppeling van armen en benen voelbaar maken en het belang onderstrepen van oefeningen waar deze koppeling benadrukt wordt.

Je wilt de kwaliteit van bewegen stabiliseren, vergroten of de teruggang vertragen. Dit kan alleen plaatsvinden als je per individu naar de volledige beweging van armen, benen en romp kijkt en hieraan tijdens een training of wandeling gericht aandacht geeft.

De nordiccer heeft een beweegvorm die vloeiend verloopt en zal daarom op zoek moeten naar trainingsvormen waar deze vloeiende bewegingen tot uitdrukking komen.

Tip: Combineer deze workshop met Ronde 4 – nr. 52 Wandelhouding belangrijker dan je denkt.