



Nordic Walking als sport bij "DK en AV Hercules" Dordrecht

**Wat is precies Nordic Walking?
En wat doet het met mij als sporter?
LET OP!
Dit is zeker geen bejaardensport.**

Voor iedereen, die iets aan zijn conditie- en fitheidniveau wil doen, is er Nordic Walking, als een goede bewegingsvorm. Deze bewegingsvorm is afkomstig uit Finland. De sport wordt inmiddels al in vele landen beoefend op verschillende niveaus.

In het verleden werd het gebruik van stokken ingezet (bij o.a. herders en pelgrims), om op oneffen en heuvelachtig terrein te lopen. In veel landen werd de techniek echter ook gebruikt om in de zomer de techniek van het langlaufen te blijven trainen.

In Amerika hebben ze een andere naam gegeven aan deze vorm van bewegen; "exerstriding" (Tom Rulin); in Nederland noemen we het ook wel 'latkuieren'.

De sport wordt vooral vergeleken met hardlopen en wandelen. Alle drie de bewegingsvormen hebben het voordeel, dat ze in de buitenlucht gemakkelijk kunnen worden beoefend. Bij hardlopen worden de gewrichten relatief veel belast, maar heeft wel een hoog calorieverbruik.

Wandelen, daarentegen, heeft een geringere gewrichtsbelasting, maar hierbij is het calorieverbruik t.o.v. hardlopen een stuk lager. In vergelijking tot wandelen is bij Nordic Walking, door het gelijktijdig gebruik van de armen, het calorieverbruik ongeveer 20% hoger (400 kcal per uur bij Nordic Walking, 280 kcal per uur bij wandelen).

Door het gebruik van de stokken (poles) is de gewrichtsbelasting lager dan bij hardlopen of wandelen. De sport is daarom in vergelijking tot hardlopen en wandelen, ook tot op hogere leeftijd mogelijk.

Alle drie de sporten bevorderen het uithoudingsvermogen en daarnaast ook;

- 1) Gewichtsreductie.
- 2) Een stabiele geest.
- 3) Een verhoogde belastbaarheid in het dagelijks leven.
- 4) Het bestrijden van lichamelijke klachten zoals rug- en nekpijn.

De poles zijn in verschillende kwaliteiten te koop. De kwaliteit is afhankelijk van de intensiteit van het gebruik en de mate van ervaring van de Nordic Walker. De prijs ligt tussen 25 en 130 euro.

De lengte van de poles wordt berekend door $0,68 \times$ de lichaamslengte.
Voorbeeld: Iemand van 180cm heeft poles nodig met een lengte van $0,68 \times 1,80m = 1,20$ meter. De geoefende Nordic Walker mag de lengte van de poles met 5cm verlengen/verkorten (andere technieken gebruiken!), waardoor de armen nog meer ingezet worden.

Het aanschaffen van goed materiaal is van belang. zoals: de juiste schoenen, die passen bij deze sport.

Door een goede inzet van de armen wordt de bewegingscoördinatie verbeterd en worden arm- en rompspieren getraind. Veel mensen beschrijven een afname van nekklachten door deze vorm van training.

Evenwichtsgevoel wordt door het gebruik van de poles nauwelijks getraind. Maar bij een slecht evenwichtsgevoel en een daarmee gepaard gaande valneiging kan het gebruik van de poles juist een hulp zijn bij het sporten.

Deze bewegingsvorm is een aanrader en zal uw conditie- en uithoudingsvermogen zeker ten goede komen.

Probeer plezier te beleven aan sporten en geniet van de voordelen, die het met zich meebrengt.