

Nordic Walking

Het is alweer enige jaren geleden dat Nordic Walking in ons land werd geïntroduceerd en sindsdien zijn er velen die deze sport beoefenen. Het is een van de manieren om op een plezierige en evenwichtige manier je lichaam in conditie te houden.

Het grote voordeel van Nordic Walking is dat je bij deze sport behalve je benen ook je armen gebruikt en als gevolg daarvan zullen ook de rompspieren getraind worden. De onderrug, heupen en knieën worden minder belast dan bij lopen zonder poles.

Om optimaal van alle voordelen gebruik te maken is het belangrijk dat je de techniek goed aanleert. Ook dat kan in september bij Atletiek Helden.

Positieve punten van Nordic Walking:

1. Het is een sport en behalve een betere conditie oefen je ook het gebruik van het schoudergewricht en spierkracht in het bovenlichaam.
2. Gezellig omdat je het in een groep kunt doen.
3. Je hebt een hoger energieverbruik dan bij wandelen.
4. Het is een sport die je buiten onder alle weersomstandigheden kunt beoefenen en dat helpt bij het opbouwen van je lichamelijke weerstand
5. Lagere belasting van heupen knieën en enkels dan bij wandelen zonder poles.
6. Vermindert spanning en pijn in de nek, schouders en bovenrug;

Atletiek Helden

Wij zoeken nieuwe leden die willen aansluiten bij de Nordic Walkers van Atletiek Helden.

Profiel: jong (dertigers, veertigers, vijftigers), enthousiast en niet bang om moe te worden.

Doel: Conditie verbetering met opbouw van lenigheid, coördinatie en kracht van het bovenlichaam.

Wat betreft conditie opbouw ligt de intensiteit tussen stevig doorwandelen en joggen in. Echter het bovenlichaam wordt veel meer gebruikt en dat is vooral voor mensen met een kantoorbaan heel belangrijk. Trainingsavond: woensdagavond

Clinic

Kennismaken met Nordic Walking? Kom naar de clinic Nordic Walking met Bertie Habets op zondag 11 september bij Rundje Koeberg.