



Nordic juist ook voor de actieve wandelaar

Door **Leo Neuteboom**

Ronde 2 – nr. 19 PRAKTIJKSESSIE BUITEN

Leo Neuteboom werkt als sportdocent/opleider voor onder andere de Belastingdienst/Douane, Atletiekunie, KWBN, maar ook voor een evenementenbureau en een commerciële Sport- en Health club. Hij verzorgt allerlei trainingen maar zijn voorkeur gaat uit naar (buiten) de loopsport. Om de echte feeling met een groep en “de markt” te houden heeft hij ook zijn “eigen” loopschool.

Nordic Walking is een actieve bewegings sport in de mooiste sportschool van het land: de open lucht!

Deze sport is door en in de media neergezet als een sport voor ouderen, een foute foto op de voorzijde van de Kampioen en het “straatbeeld” is compleet, helaas. Maar met deze foto en verkeerde informatie doen we afbreuk aan een fijne sport! Natuurlijk is de basis van het Nordic Walking een vorm van sportief wandelen. 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. Bedenk wel het is wel dé zomertraining is van Langlauf-atleten en denk nog maar eens aan de Winterspelen, wat een sportmensen zijn dat! Maar wat ook zo fijn is dat je tevens twee fitnessapparaten bij je hebt waarmee en waardoor je van een Nordic wandeling een complete work-out kan maken.

Ik zou u graag op de Wandeltrainersdag 2019 meenemen om u de voordelen van deze sport te laten ervaren.