

A low-angle photograph showing a group of people participating in a 'wandelpole' exercise. They are holding long, thin poles that are connected at the top, forming a complex web-like structure. The sky is overcast and grey. The people's faces and hands are visible at the bottom of the frame, looking up at the poles.

Wandeltrainersdag 6 April
Functionele Krachttraining
voor de Wandelaar
Elbert van Mourik

Waarom deze workshop?

*Techniek en houding en het plezier in bewegen zijn voor Elbert van Mourik de hoofuitgangspunten voor het ervaren en lesgeven in bewegen. Functionele krachtraining en het bewustworden van de eigen beperkingen maar vooral mogelijkheden doen hem als trainer beseffen dat er geen eenheidsworst is om iemand efficiënter en plezieriger te laten bewegen / **T**echniek en houding en het plezier in bewegen zijn voor Elbert van Mourik de hoofuitgangspunten voor het ervaren en lesgeven in bewegen. Functionele krachtraining en het bewustworden van de eigen beperkingen maar vooral 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 onze client bewuster wordt van zijn/haar lichaam.*

Waarom deze workshop?



Wandel Bootcamp bestaat o.a. uit:

Interval; Kracht; Snelheid; Coördinatie; Balans etc.. Een ideale work-out om je fit te voelen. Natuurlijk kan je in al je veelzijdigheid inmens variëren in aanbod.

De basisopzet is een afwisseling van verplaatsen individueel of met de groep met onderweg of aan het einde stops waarin de diverse onderdelen behandeld worden die nodig zijn om de fitheid te verhogen cq te stabiliseren.

Ervaar zelf deze energieke vorm die iedereen op zijn/haar eigen nivo kan doen.



Doelstelling van workshop?



Deze workshop begint met een stuk uitleg over wat belangrijk is bij het nordic walken en of iedereen zijn/haar functionaliteit kan trainen. Daarnaast zullen we vooral praktisch ervaren wat mogelijkheden zijn om functionaliteit te vergroten en te ervaren. Het gaat om de kwaliteit van bewegen te stabiliseren; te vergroten of teruggang te vertragen. Dit kan alleen plaatsvinden als per individu naar de volledige beweging van armen; benen en romp gekeken wordt en hieraan tijdens een training of wandeling aandacht aan wordt gegeven.



Doelstelling van workshop?



De wandelaar heeft een beweegvorm die vloeiend verloopt en gecombineert wordt met de nodige zelf op te bouwen weerstand. De wandelaar zal daarom ook op zoek moeten naar krachttrainingsvormen waar deze combinatie van bewegingen tot uitdrukking komen.

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 onze client bewuster wordt van zijn/haar lichaam.

Doelstelling van deze workshop?



Het zelf ervaren van een training

Intensief ,maar zeer goed te doen voor iedereen door de oefeningen en verplaatsingstempo te variëren in keuze.

Na de workshop eindelijk zelf kunnen variëren in aanbod van loopvorm in combinatie met oefenvormen

Opbouw Circuit



1. Warming-Up Solo of in Duo
on spot of verplaatsend
2. Circuittraining verplaatsend of on spot of
gecombineerd
 - Personal Circuit
 - Duo Circuit
 - Insanity Circuit
 - Technisch
 - Speels
3. Cooling Down Walk

Oefening (voorzijde)

FOTO A

FOTO B

Aantal herhalingen

Tijd

Totaal

A= Beginner

keer

seconden

series

B= Gemiddeld

keer

seconden

series

C= Gevorderd

keer

seconden

series

GMV: Kracht / Lenigheid / UHV / Snelheid / Coordinatie

Hoofdspiergroep:

Oefening (achterzijde)



FOTO A

FOTO B

Uitvoering:

A:

B:

C:



Inhoud / opbouw workshop

Functionele Krachttraining voor wandelaars

Warming-up

De warming-up is een belangrijk onderdeel van de training. Deze begint meestal met 2-5 minuten rustig inlopen.

Vervolgens doen we een variatie aan loopoefeningen zoals huppelen, kruislings lopen (achter-voor), grond aanraken, op de hielen lopen, op de tenen lopen, enz. Hierna volgt 5-8 minuten aan rek- en mobiliteitsoefeningen die gericht zijn op de enkels, kuitspieren, hamstrings, heupen, romp, schouders en nek.

In iedere wandeltraining is het van belang dat een correcte techniek wordt toegepast. Snelheid mag niet ten koste gaan van een juiste techniek. Vooral wanneer men begint met wandelen moet de nadruk liggen op een goede techniek. De gemakkelijkste manier om met wandelen te beginnen is door rustig te wandelen. Langzaam wordt het tempo opgevoerd. De armen worden 90 graden gebogen.. Probeer soepel en gecoördineerd te lopen waarbij snelheid geen rol speelt (5-10 minuten).

Walking snelheidsoefeningen zijn ideale oefeningen om de souplesse en coördinatie van het wandelen op te bouwen. Hieronder zijn een aantal van deze technische oefeningen beschreven. Doe iedere oefening voor en laat de groep de oefening doen over een afstand van 30- 80 meter (8-12 minuten). Ook hier geldt dat het correct uitvoeren van de oefening belangrijker is dan snelheid.

Inhoud / opbouw workshop

Wandeltechniek m.b.t. de voet

1. Raak de grond eerst met je hiel;
2. Wikkel af van je hak naar je voorvoet;
3. Zet af met je voorvoet;
4. Breng het andere been voorwaarts en raak de grond weer met de hiel;
5. In het begin kan het zijn dat je scheenspieren vermoeid raken en stijf voelen. Dit verdwijnt wanneer ze na enkele wandelingen gewend zijn geraakt aan de belasting.

Wandeltechniek m.b.t. uw houding

Een juiste techniek voorkomt overbelastingsklachten en activeert de juiste spieren. Een goede wandeltechniek zorgt er tevens voor dat je een bepaalde afstand langer kunt volhouden. Je zult simpelweg minder snel vermoeid raken. Ook je houding is uiterst belangrijk om comfortabel en gemakkelijk te kunnen wandelen. Je zult makkelijker ademen en het kan rugpijn voorkomen.

1. Sta mooi rechtop en krom de rug niet;
2. Leun niet voorwaarts of achterwaarts;
3. Kijk vooruit (10 meter voor u), niet naar de grond;
4. Kin omhoog (evenwijdig met de grond), dit vermindert de druk op de nek en rug;
5. Schouders ontspannen en een beetje achterwaarts;
6. Trek je buik in;
7. Achterwerk intrekken en heupen lichtjes voorwaarts, dit voorkomt het krommen van de rug.

Wandeltechniek m.b.t. tot uw armen

1. Bij het wandelen op een hoog tempo houd je de ellebogen in 90 graden;
2. Probeer de handen ontspannen te houden;
3. Breng de armen voorwaarts en weer terug. Houd je armen dicht bij je romp;
4. Uw handen mogen niet de middenlijn van je lichaam passeren bij een aemhoek van 90 graden;
5. Wanneer je de armbeweging versneld uitvoert zal het looptempo toenemen.



Heel wat pijn kan vermeden worden door een goede lichaamshouding. Train jezelf, tot je lichaam vanzelf een correcte houding aanneemt tijdens hetilstaan, wandelen en zitten.

Lesstof uitgewerkt



Wandelen

Hoe we lopen, is afhankelijk van de ondergrond. Als je in een bos loopt, op een oneffen bodem, loop je vanzelf anders dan op straat. In het bos zoek je behoedzaam je evenwicht en gebruik je je flexibele voetgewrichten om behendig over en langs de obstakels te lopen.

Deze veerkrachtige manier van voortbewegen, waarbij het bovenlichaam als het ware ontspannen meezwaait, is een goede manier van lopen. Deze manier van lopen kan je leren volhouden, ook op een harde ondergrond.

Het zal je lichaam ten goede komen.

Circuit

Het wandelen combineren we met een uitgebalanceerd circuit van oefeningen die het gehele lichaam stimuleren.

Hierbij kunnen we gebruik maken van hulpmiddelen, maar deze kunnen ook achterwege worden gelaten.

Combineer en Varieer



Naast de krachttraining kan als intermezzo een loopvorm worden ingebouwd:

1. Varieer in de te lopen afstanden:
Piramideloop; Heuvelloop; Taartloop; etc..
2. Varieer in te lopen tempi
3. Varieer in de aanbodvorm van de looproute: Open vlakke; Heuvelachtig; Mul zand; Bospaden
4. Pas de manier van lopen aan:
b.v. met kniehef of in langlaufpas
5. Combineer



Combineer en Varieer



Varieer bij de oefenvormen:

1. Varieer in frequentie per oefening
2. Varieer in intensiteit per oefening dit kan je aangeven met b.v licht gemiddeld en zwaar
3. Varieer in tijd.

Bv je hebt 1 minuut de tijd om ronde + oefening af te ronden.