



Fitness

• IDEALE BIKINILIJN 22 • SPINNING 26



Nordic walking

Als ik mensen op een vlak terrein met skistokken zie lopen, denk ik: "gut wat een toestand, moet dat nou?" Omdat ik niet begrijp waarom ze voor hun plezier voor schut willen gaan, besloot ik wat rond te speuren op internet.

Zo las ik dat Nordic walking is ontstaan in Finland als zomertraining voor langlaufers. Daar komen dus die skistokken vandaan! Ook kwam ik er achter dat je met Nordic Walking 40 % meer joules verbrandt dan wanneer je normaal aan de wandel gaat. Dit komt omdat je, vergeleken met normaal lopen, druk op de grond zet met je skistokken. Daardoor neem je meteen je schouders, bovenarm-, rug-, borst- en buikspieren mee.

Alsof het toeval was, stuitte ik de dag daarna op een poster die in mijn sportschool hing: "Nordic Walking, doe je mee?" Zietjes werven voor een lange wandeltocht met skistokken bleek lastiger dan gedacht. Dus toen Jan, de nordic instructeur, mij met smekende ogen aankeek en vroeg of ik mee wilde doen, kon ik moeilijk weigeren. Ach ja, doe-es-gek! Op het afgesproken tijdstip kwamen er welgeteld drie mensen opdagen. Jan, een dame en ikzelf. Na rondvraag bleek dat twee van ons de skistokken bij de plaatselijke stofzuigerzakken winkel hadden gekocht en ik had ze bij een supermarket gehaald. We wisten dus met wat voor kwaliteit spullen we te maken hadden... Na de uitleg van Jan over de looptechniek gingen we woest van start en ja hoor, nog geen 20 passen verwijderd van ons beginpunt brak de eerste skistok in tweeën. Tien minuten later ging de tweede kapot. Toen Jan spontaan Fins ging praten tijdens het passeren van drie leuke kerels, bleef ik er bijna in. Nordic walking is best leuk!

Suzanne Tiemessen