



Mette van der Ven

Gediplomeerd INWA-instructeur en verknocht aan nordic walking en nordic running. Mette is docent op het Centraal Instituut Opleiding Sportleiders (CIOS) in Haarlem. Ze leidt studenten op tot ski-, snowboard- en snowfitinstructeur en doceert verschillende theorievakken waaronder sportpsychologie. Mette volgde de Academie voor Lichamelijke Opvoeding (ALO) en de opleidingen voor NSV skileraar A en B, NSV snowboard A, NSV leraar sneeuwfit en INWA-National Coach Nordic Walking.

DE TECHNIEK VOLGENS DE INWA-RICHTLIJNEN

Met medewerking van INWA International Coach Marco Maas en INWA National Coach Mette van der Ven

De International Nordic Walking Association INWA ontwikkelde in 2000 internationale lesprogramma's met de basistechniek voor nordic walking. Toch zijn er veel mensen die onge oefend aan de slag gaan. Jammer vindt de INWA, want uit verschillende onderzoeken blijkt dat je diverse gezondheidsaspecten alleen kunt bereiken door techniektrainingen en lopen met een juiste natuurlijke nordic walking-techniek.

Nordic walking is een blessure-arme sport, omdat de gewrichten door het gebruik van de poles minder worden belast. Bovendien krijg je een beter coördinatievermogen, een grotere conditie en je wordt sterker. Bij nordic walking gebruik je, in vergelijking met sportwandelen, meer spieren. Door het sporten met de poles doet immers het bovenlichaam behoorlijk mee. De spieren van je rug, schouders, armen, buik en billen zijn flink aan het werk. Je gebruikt ze tevens intensiever: de spieren in nek, schouders en armen bijvoorbeeld zijn continue bezig. Dat geldt trouwens ook voor andere delen van het lichaam. Door het verplaatsen van de poles ontstaat er namelijk meer dynamiek in de benen en gebruik je je voet actiever. Al met al stijgt het energieverbruik, tot wel plus 30%, en neemt de belasting op hart en longen toe; uiteraard in vergelijking met

stevig wandelen. "Maar om dit resultaat te kunnen behalen, moet je wél de juiste techniek beheersen", zegt Mette van der Ven. "Zomaar lopen met een paar stokken levert niets op. Een cursus is dus noodzakelijk. En ook als je al een tijdje bezig bent, kan een opfriscursus geen kwaad. Vaak sluipen er ongemerkt foutjes in je techniek: een instructeur pikt dat er direct uit." De INWA biedt cursussen voor alle niveaus aan. Voor fitte sporters die de technieken goed beheersen, zijn er verschillende nordic fitness sportmogelijkheden, zoals nordic running en nordic blading. "Voor alle cursussen geldt dezelfde basis: een natuurlijke houding, lichtjes voorover alsof je tegen de wind in loopt, een gebogen elleboog, een open ontspannen hand aan het einde van de pole-afzet en een goede voetafwikkeling." Meer informatie over de INWA en de cursussen staat op www.nordicwalking.nl.

De basistechniek van de INWA:

Bovenlichaam

Je houding is goed als je de natuurlijke kromming van je rug volgt. Dus schouders laag, kin omhoog, borstbeen geheven en buikspieren aangespannen. Nordic walken doe je met een ietwat gestrekt lichaam dat enigszins voorover helt: alsof je tegen de wind in loopt. Zorg dat je niet te rechtop loopt. Dan is er kans op overstrekking en het vastzetten van het bekken, met als gevolg problemen met de lage rug en de onderste rugwervels in het bijzonder.

Armzwaai

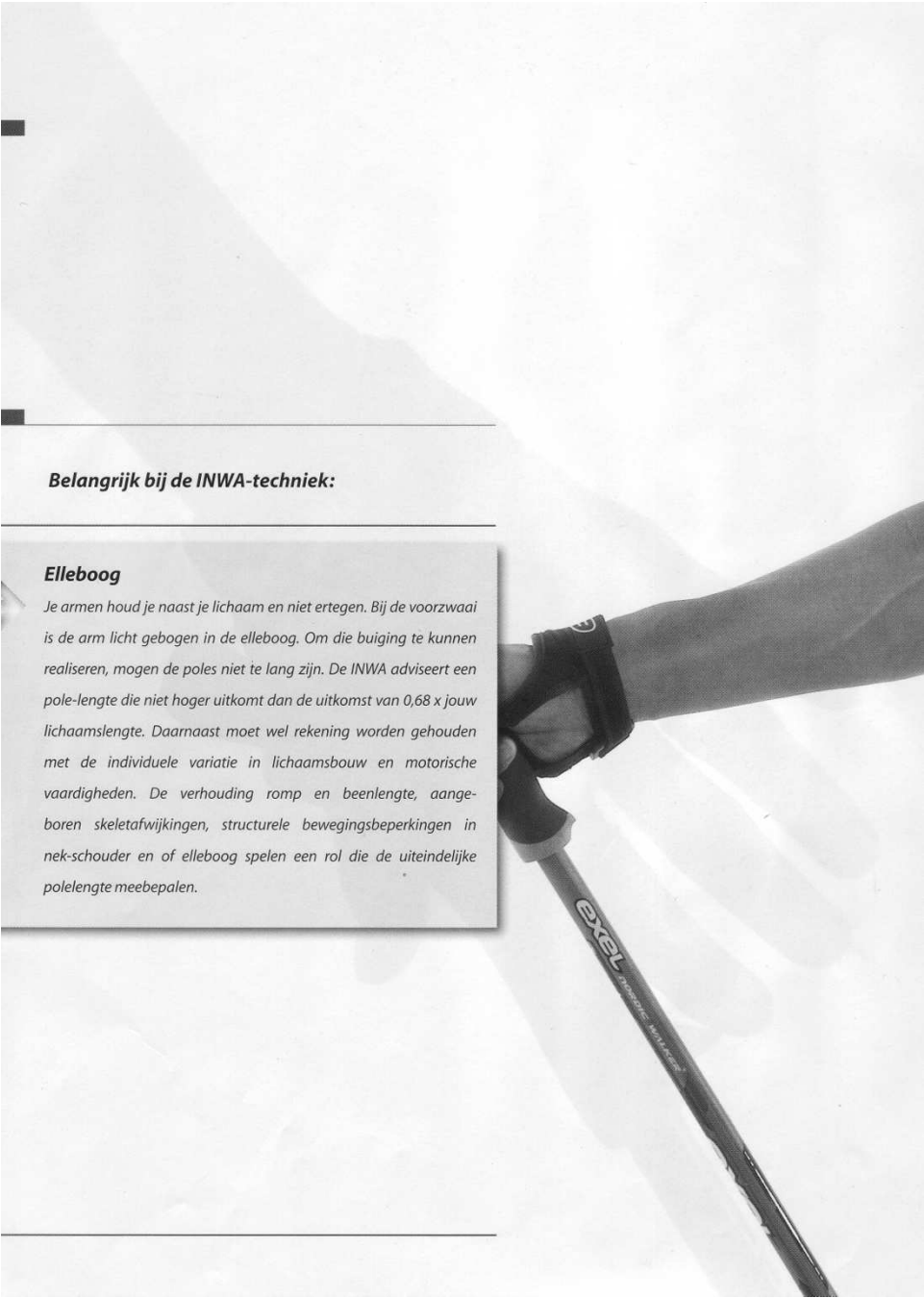
Bij de voorzwaai is de elleboog licht gebogen en de hand ontspannen. Het handvat wordt niet vastgehouden hetgeen mogelijk is door de strap (polsbandje). De achterzwaai begint vanuit de elleboog, met een aanspannen van de m. triceps (de 'armstrekspier'). Vervolgens werken alle spiergroepen in arm, schouder en romp actief samen om het lichaam te stabiliseren. Daardoor vindt er een optimale overbrenging van kracht op de pole plaats, waardoor het lichaam voorwaarts wordt 'gestuwd'. Deze beweging eindigt met een ontspannen hand die op natuurlijke wijze is geopend. Bij de armzwaai naar voren geldt dat je handen niet hoger dan de navel mogen uitkomen: anders is er onvoldoende romprotatie of wordt de elleboog teveel gebogen.



Voeten

De grootste kracht om je voort te bewegen, wordt door de beenspieren ontwikkeld. Die spierkracht moet in de voet blijven om uiteindelijk een krachtige afzet mogelijk te maken. Een goede voetafwikking is daarbij belangrijk. Wikkel je voet af, zodra je hiel de grond raakt. De afwikking begint met een lichte pronatie van de achtervoet, gevolgd door een centrale afwikking van de midvoet naar de voorvoet, waarbij de grote teen het laatste contactpunt is tijdens de afzet van de voet. Belangrijk is een goede stabiliteit in de enkel en een actief aanspannen van de lange en korte voetspieren tijdens de standfase. Goed ontwikkelde kuitspieren en een flinke beweeglijkheid van de grote teen zorgen, samen met een stabiele enkel en voet, voor een optimale afzet van de voet.

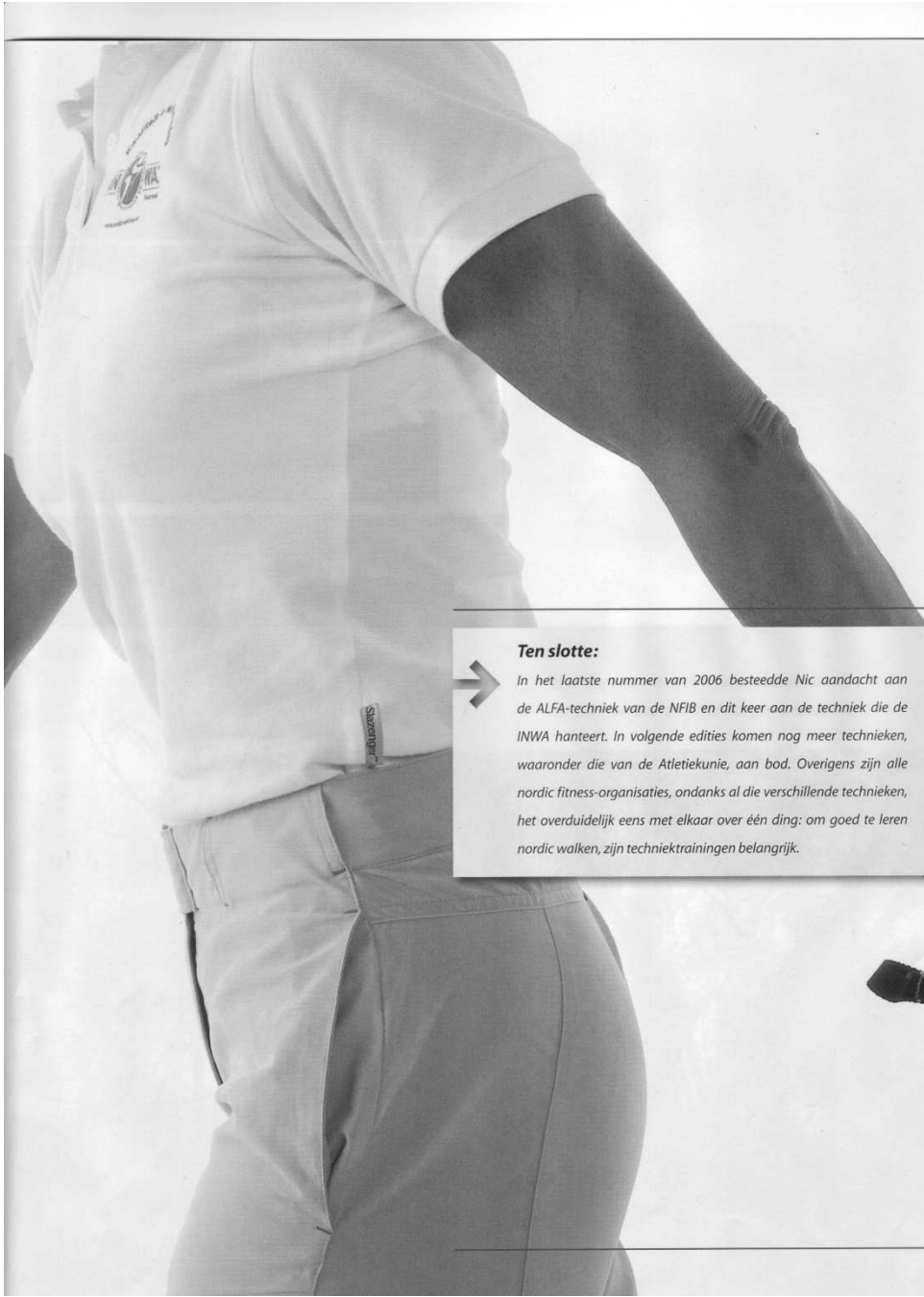




Belangrijk bij de INWA-techniek:

Elleboog

Je armen houd je naast je lichaam en niet ertegen. Bij de voorwaai is de arm licht gebogen in de elleboog. Om die buiging te kunnen realiseren, mogen de poles niet te lang zijn. De INWA adviseert een pole-lengte die niet hoger uitkomt dan de uitkomst van $0,68 \times$ jouw lichaamslengte. Daarnaast moet wel rekening worden gehouden met de individuele variatie in lichaamsbouw en motorische vaardigheden. De verhouding romp en beenlengte, aangeboren skeletafwijkingen, structurele bewegingsbeperkingen in nek-schouder en of elleboog spelen een rol die de uiteindelijke polenlengte meebepalen.



Ten slotte:

→ In het laatste nummer van 2006 besteedde Nic aandacht aan de ALFA-techniek van de NFIB en dit keer aan de techniek die de INWA hanteert. In volgende edities komen nog meer technieken, waaronder die van de Atletiekunie, aan bod. Overigens zijn alle nordic fitness-organisaties, ondanks al die verschillende technieken, het overduidelijk eens met elkaar over één ding: om goed te leren nordic walken, zijn techniektrainingen belangrijk.