



Nordic Walking...

You Never Walk Alone vzw

Opwarming

Bovenlichaam

Nek / Schouders / Armen / Rug

- 1) Ontspan je schouders en beweeg je kin richting je borst. Adem hierbij uit. Adem terug in en kantel je hoofd langzaam naar achteren. Herhaal dit 10 keer. Doe hetzelfde naar de zijkanten, van links naar rechts, 10 keer per kant en draai uiteindelijk 10 cirkels met je hoofd, eerst de ene kant op, dan de andere kant. Blijf langzaam bewegen zonder je hoofd te ver te buigen.
- 2) Ga rechtop staan met je benen licht gespreid en de armen langs je lichaam. Maak vervolgens 10 rondjes naar voor en 10 rondjes naar achter met beide schouders tegelijkertijd, en adem hierbij diep in en uit.
- 3) Ga rechtop staan met je benen licht gespreid. Breng rustig je gestrekte armen tot boven je hoofd, duw je Poles (stokken) goed hoog de lucht in. Kantel naar links en keer terug naar de beginpositie en dan naar rechts en terug. Doe dit 10 keer aan elke kant. Herhaal deze beweging vervolgens met een vloeiende beweging van links naar rechts, zonder in de beginpositie te stoppen.
- 4) Ga rechtop staan met je benen licht gespreid. Houd je Poles tegen je nek of borstkast, roteer vervolgens van links naar rechts zonder je heupen mee te draaien.

Onderlichaam

Heupen / Knieën / Enkels

- 1) Ga rechtop staan met rechte rug. Steun goed op je Poles. Til een voet op en beweeg hem 10 keer naar voren en naar achteren
- Pas op!** De beweging moet energiek maar beheerst zijn. Verander van been en voer opnieuw een reeks van 10 oefeningen uit.
- 2) Ga rechtop staan en til je linkerbovenbeen op tot je been een rechte hoek vormt. Steun goed op je Poles. Je kunt je steunbeen licht buigen voor meer stabiliteit. Maak vervolgens 10 cirkels, eerst in de ene dan in de andere richting, vanuit je knie. Alsof je met je voet (die niet beweegt) een perfecte cirkel tekent in de lucht. Verander vervolgens van voet.
 - 3) Neem dezelfde positie aan als bij de opwarming van de knieën. Maak 10 cirkels met je enkel, eerst in de ene richting, dan in de andere. Verander vervolgens van voet.
 - 4) Ga rechtop staan en trappel ter plaatse begin rustig aan en bouw langzaam het tempo op en houd het tempo even vast.

Stretch Bovenlichaam

Schouders / Armen / Rug

- 1) Ga rechtop staan met je benen licht gespreid, neem beide Poles (stokken) in je handen en strek je armen. Breng de Poles boven je hoofd en duw ze van je weg. Blijf voor je uit kijken. Buig vervolgens rustig naar voren in deze houding.
- 2) Ga rechtop staan en leg je linkerhand met Poles op je rug en de rechterhand op je schouder. Pak vervolgens je Poles goed vast met je rechterhand. Trek voorzichtig en zonder te forceren met je linkerhand naar beneden, zonder Poles los te laten. Houd dit ongeveer 30 seconden aan. Doe hetzelfde aan de andere kant. Denk aan een correcte ademhaling.
- 3) Ga rechtop staan met je benen licht gespreid, buig je naar voor en zet je Poles goed voor u tot dat je rug goed gestrekt is. Duw je zitvlak goed naar achter tot je spanning voelt in je benen. Houd deze houding 30 seconden aan.

Stretch Onderlichaam

Heupen / Knieën / Enkels

- 1) Ga rechtop staan en steun goed op je stokken, neem beide stokken in één hand. Pak je linkervoet vast met je rechterhand en plaats hem op je rechterknie. Buig door je rechterknie alsof je gaat zitten op een onzichtbare stoel. Let op! Houd je rechtervoet goed plat op de grond. Houd deze houding 30 seconden vast en verander dan van been.
- 2) Ga rechtop staan en steun goed op je stokken om je evenwicht te bewaren. Neem beide stokken in één hand. Breng je rechtervoet naar je billen en pak je enkel vast met je vrije hand. Trek lichtjes aan je been zodat je een stretch voelt boven in je dijbeen. Houd je rug goed recht. Je twee knieën moeten zij aan zij staan. Houd dit 20 tot 30 seconden vast en verander dan van been.
- 3) Ga rechtop staan en steun goed op je stokken, met je voorste been gebogen en je achterste been gestrekt naar achter. Breng je gewicht naar je voorste been en duw je knie goed vooruit. Let wel goed op je houding. Houd de hiel van je achterste been goed op de grond. Houd dit 20 tot 30 seconden vast en verander dan van been.
- 4) Ga rechtop staan en steun goed op je stokken, sta op je tenen en strek je knieën. Houd dit 20 tot 30 seconden aan.
- 5) Ga rechtop staan en steun goed op je stokken, rust op je hielen en houd je tenen de lucht in. Steek je zitvlak lichtjes naar achter tot je knieën gestrekt zijn. Houd dit 20 tot 30 seconden aan.

Je lichaam zal je dankbaar zijn voor je voorbereiding! Stretch ook altijd als je terug komt van een wandeling.