

Vier dagen lang een goede wandelhouding!

Bron: S. Turksma, B. Splinter, *Combilopen Wandelen, Hardlopen, nordic walking en nordic running*, Huizen 2012, 21-38

Een mooie gestrekte houding

- Maak je lang en kijk voor je uit.
- Ontspan je schouders.
- Trek je navel in.

Een stevige armbeweging

- Houd de schouders laag en ontspannen.
- Loop met gebogen ellebogen (een hoek tussen 90° en 120°).
- Zwaai de armen dicht langs het lichaam, de ellebogen komen daarbij niet voorbij het middel.
- Zorg voor ontspannen handen met een gestrekte pols (een ontspannen vuist mag ook).
- De armen sturen de benen (met een stevige armbeweging ga je sneller lopen).

Goed voetenwerk

- Zet de voeten recht vooruit.
- Til de tenen een beetje op voor de landing.
- Rol de voeten actief af.
- Maak geen al te grote stappen.
- Loop in een smal spoor.

