



POWER WALKING...

Dat is langzamer dan joggen en sneller dan wandelen. Wie de pas er stevig in zet en dat een keer of drie per week doet, heeft in *no time* een topconditie. Zonder al te veel kans op blessureleed.

TEMPO Zo'n 7 kilometer per uur. Daarmee verbetert u uw conditie, verbrandt u extra calorieën (300 à 500 per uur) en traint u uw spieren. Buiten adem? Schakel een tandje terug. U moet tijdens het wandelen nog goed kunnen praten.

SCHEMA Begin niet voluit, maar bouw het langzaam op. Loop een minuut of 10 rustig, daarna 20 minuten lang sneller. Eindig met een cooling down: lekker rustig dus. Beginners lopen een afstand van 5 kilometer, gevorderden kunnen 8 kilometer prima aan.

TECHNIEK Ellebogen gebogen, schouders ontspannen en bil- en buikspieren aangespannen. Wikkel uw voeten goed af en zwaai losjes met uw armen. Kijk tijdens het lopen recht vooruit met uw hoofd rechtop.

OUTFIT Niet nodig. Een paar stevige wandelschoenen waarin uw tenen voldoende ruimte hebben om te wiebelen, dat is alles.

TEAM Zoek via Google naar een groepje bij u in de buurt of ga lekker alleen. Succes!