

Help! Ik zie door de stokken het bos niet meer!

Het belangrijkste item dat u nodig heeft bij Nordic Walking zijn zeker wel uw pole's. Een artikel over de verschillen in pole's is zeker geen overbodige luxe. Wij kunnen ons voorstellen dat u door de "stokken" het bos niet meer ziet. Tegenwoordig verkopen zelfs supermarkten ogenschijnlijk voordelige pole's. Laat u zich echter niet misleiden, u kunt zich in uw materiaal keuze het beste laten adviseren door specialisten om optimaal te kunnen genieten van deze heerlijke sport!

Het grootste onderscheid in de verschillende pole's zit in het materiaal, de handvaten en het eventuele sluitsysteem. Daarnaast speelt uiteraard lengte, prijs en ook zeker persoonlijke voorkeur een rol.

Er zijn echter erg veel aanbieders op de markt, waardoor de aanschaf van de juiste pole's erg onoverzichtelijk wordt. 't Hoen Sport heeft om deze reden de 3 meest toonaangevende merken opgenomen in haar assortiment, t.w. Karhu, Exel en Leki.

Materiaalkeuze:

Ruim gezegd zijn er pole's te verkrijgen welke vervaardigd zijn van aluminium, full carbon of glasfiber/carbon combinaties. Elk van de bovenstaande varianten heeft voor- en nadelen. Een aluminium pole zal bijvoorbeeld in verhouding tot de andere stokken zwaarder en minder trillingsdempend zijn, maar is wel interessant geprijsd. De variant samengesteld uit glasfiber met carbon presteert op het gebied van trillingsdemping en gewicht al beduidend beter, maar is op zijn beurt weer een stukje duurder. De Full carbon stok is uitermate licht en absorbeert de trillingen uitstekend, maar is tevens de duurste variant.

Handvaten:

Naast het materiaal van de pole, is ook het handvat van de Nordic Walking pole belangrijk voor het uitvoeren van de juiste techniek. Aan de stok zit een speciaal ergonomisch verantwoord handvat waardoor de vingers ontspannen en open in het handvat liggen. Dit handvat kan van kurk of kunststof zijn.

Het is erg belangrijk dat het handvat goed is afgesteld. Het handvat moet na de afzet losgelaten worden. Wanneer dit niet gebeurt en de stok dus continu wordt vastgehouden komt er teveel spanning op de armen en het gebied van schouder en nek, terwijl dat juist het gebied moet zijn dat je traint. Bij een juiste armtechniek en het loslaten van de stok bereik je na inspanning ontspanning wat de doorbloeding verbetert. Dit kan mede bereikt worden door de hand te laten rusten op het onderste gedeelte van het handvat.



Wanneer het handvat niet goed is afgesteld kun je moeilijker afzetten. De handen zitten in de lussen, deze zijn er in verschillende maten en zijn bij een aantal merken onderling uitwisselbaar. Goed afgestelde lussen voorkomen blaren. Het gepatenteerde Trigger handvat is één van de ingedriënten van het succes van het merk Leki in de skisport. Het Trigger handvat zorgt ervoor dat uw hand met één click los is van de pole, maar ook net zo snel weer vast zit. De Trigger lus garandeert een ergonomisch juiste houding van uw hand. Bij het merk Excel zijn de handvaten tevens ergonomisch ontworpen, waardoor zij een optimale grip garanderen. De handvaten zijn gemaakt van een materiaal dat de hand niet irriteert. De handriemen geven voldoende comfort, knellen niet en geven genoeg ruimte zodat het niet noodzakelijk is het handvat te blijven vasthouden. Het merk Karhu onderscheidt zich doordat zij modellen biedt waarbij het handvat in een lichte hoek naar voren staat. Dit heeft als voordeel dat bij het inzetten van de stok de houding van de pols verbetert. Kortom u kunt het beste zelf in de winkel uw persoonlijke voorkeur testen om tot de juiste keuze te komen.

Sluitsysteem:

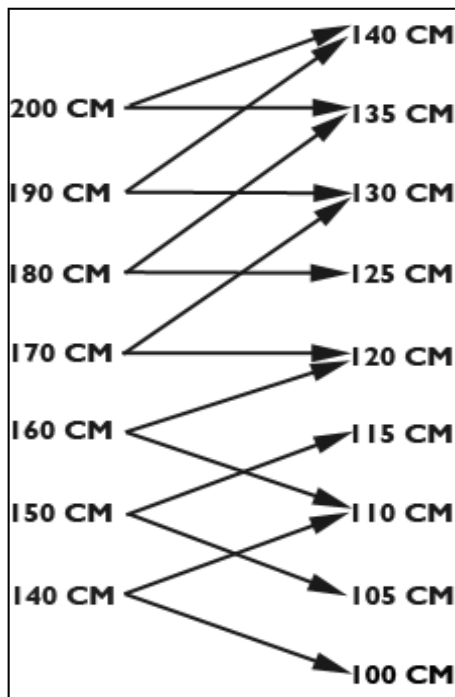
De verstelbare pole's die op de markt zijn behoren een probleemloos verstelmechanisme te hebben dat perfect functioneert bij nat weer, schokken dempt en altijd goed fixeert. Daarnaast is het van belang dat dit systeem de trillingsdempende

eigenschappen en het gewicht van de pole's niet nadelig beïnvloeden.



Lengte advies:

De stoklengte is van essentieel belang bij aanschaf. Over het algemeen kan men de volgende tabel hanteren met een speling van 5 centimeter. Uit ervaring blijkt dat deelnemers liever met stokken lopen die 5 cm korter zijn dan de volgens de tabel aangegeven lengte.



Hoe korter de pole, hoe makkelijker de afzet. Meer ervaren Nordic Walkers of mensen die intensiever willen bewegen gebruiken vaak iets langere pole's. Je verlengt de pas wanneer de armzwaai correct wordt uitgevoerd, met als effect het stijgen van de hartslagslag en het trainen van de hartlongfunctie.

De tabel is een "richtlijn". Er moet vooral technisch goed gelopen worden. Afwijken kan dus altijd. Loopsnelheid en ervaring tellen zeker mee in stoklengte en de keuze voor een eventueel verstelbare stok.

Persoonlijk advies:

Wij hopen u met dit informatieve artikel een beetje wegwijs te hebben gemaakt in het ondoorzichtige woud van de Nordic Walking stokken.

Voor een persoonlijk advies kunt u uiteraard het beste een bezoek brengen aan de betere sportspecialzaak. Wij, als 't Hoen Sport, willen het voor u extra aantrekkelijk maken om u eens juist voor te laten lichten. Op vertoon van de coupon krijgt u maar liefst **10%** korting op alle NW pole's en NW schoenen. Daarnaast kunnen wij in samenwerking met de importeur van het merk Karhu een korting van maar liefst **20%** geven op alle NW producten van Karhu, indien u lid bent van de Ski Vereniging Twente. Op deze manier houden wij uw favoriete sport ook nog eens betaalbaar!

SVT ledenvoordeel

20% korting op alle Karhu NW stokken en schoenen op vertoon van ledenpas

Algemeen voordeel

**10% korting op alle NW stokken en schoenen
Op vertoon van deze coupon**

