

# Blovstrød Løverne starter nye Nordic Walking hold



**Torsdag den 16. April 2009 Kl. 17.30**

Hvor der lægges ud med en introduktion omkring klubben og stavgang også kaldet Nordic Walking. og hvilke typer stave, størrelser osv man skal vælge..

Da erfaringen viser at man IKKE kan lære korrekt teknik på 3 -5 timer vil man hos Blovstrød Løverne gennemgå et 4 ugers teknik program, hvor man grundigt får indøvet den korrekte teknik som er yderst vigtig for at få størst mulig udbytte af Nordic Walking / stavgang. Teknikken indøves efter den tyske OLFA teknik, hvor man inddrager flere muskelgrupper, hvilket bevirker større kalorieforbrænding. I løbet af de 4 uger bliver deltagerne rettet og korrigeret enkeltvis og i grupper af 6 instruktører og bliver fulgt tæt med efterfølgende videoanalyse af hver enkelt deltager som anvendes til fejlretning .

Der deles op i hold efter deltagerens forskellige forudsætninger og ambitioner, men en vigtig del er som på alle øvrige hold i Blovstrød Løverne en høj prioritet af det sociale sammenhold.

Desuden er der fastsat nogle mål som er realistiske for enhver der ønsker at forbedre sin form.

Træningen/instruktionen ledes af instruktør Marianne Ibsen i samarbejde med 5 øvrige instruktører.

Træningen foregår mandag og torsdag Kl. 17.30 og lørdage kl. 10.00 med start og mødested på Skovvang Stadion – som er Blovstrød Løvernes tilholdssted med omklædning og badefaciliteter.

I 2004 begyndte stavgang også kaldet Nordic Walking for alvor, at blive populær i Danmark, og Blovstrød Løverne fulgte efter med overvældende succes.

*Nordic walking / stavgang* er en utrolig effektiv og skånsom motionsform. Den kan dyrkes af ALLE unge som ældre, og som derfor gør den til en fin social træningsform.

Bevægelserne i stavgang minder meget om bevægelserne i langrend, skiløbere fra de Skandinaviske lande har derfor i flere år brugt træning med stave om sommeren..

Hvorfor er stavgang en yderst effektiv motionsform? Stavgang er effektiv som motionsform, fordi man bruger hele kroppen og ikke kun benene som i almindelig gang og løb. Energiforbruget stiger med op til 30 % ved gang med stave i forhold til almindelig gang, og det føles mindre anstrengende, da flere muskelgrupper er i arbejde samtidig.

Stavgang styrker hele kroppen og aflaster led og ryg, idet man minimerer belastningen ved at have 4 støttepunkter i stedet for 2.

Nordic Walking er en træningsform der kan anvendes af både elite som motionister, og hos Blovstrød Løverne er Nordic Walking / stavgang en ”sportsgren” man har respekt for idet løbere der har været skadet kan træne pulstræning med stavene, og mange er blevet overrasket over hvor effektiv træningen er – det er ikke ”bare” at gå en tur.

Forudsætningen for at få det optimale udbytte er dog, at man lærer at gå korrekt med stavene. Desuden er det meget vigtigt, at man venter med at købe de rigtige stave og sko, til man har fået en vejledning omkring vigtigheden af dette, som gives på introduktionsaftenen.

Mød **op torsdag den 16. april 2009 kl. 17.30** i klubhuset på Skovvang Stadion hvor vi glæder os til at byde dig velkommen.

For yderligere information kontakt Marianne Ibsen på tlf 48 17 27 77 eller e-mail: [m.ibsen@mail.dk](mailto:m.ibsen@mail.dk)

[www.blovstrod-loverne.dk](http://www.blovstrod-loverne.dk)