



Perfekte sporten in de winter

De winterdagen vragen om een passende sport, want niet iedereen houdt van een rondje hardlopen in de koude buitenlucht. Veel mensen weten niet zo goed wat ze 's winters moeten doen om voldoende te bewegen. Maar er zijn heel veel geschikte winterse activiteiten.

Latkuieren op z'n Fins

Nordic Walking is een goed idee voor iedereen die iets aan zijn of haar conditie wil doen. De sport lijkt op hardlopen, maar door het gebruik van stokken ligt de gewrichtsbelasting lager. Je traint je arm- en rompspieren, het is goed voor je uithoudingsvermogen en het vermindert lichamelijke klachten zoals rug- en nekpijn.

De ijzers onderbinden

Schaatsen is een van de meest geliefde sporten van Nederland. De absolute topper is natuurlijk de Elfstedentocht op natuurijs, maar je kunt ook kiezen voor kunstschaatsen, ijshockey of shorttrack. Vanaf september tot ver in maart kun je in Nederland op ruim twintig overdekte ijsbanen terecht en als het weer meewerkt ook op natuurijs.

Op de ijzers staan is goed voor onder meer je uithoudingsvermogen, bloeddruk en hart- en vaatstelsel. Je gebruikt veel verschillende soorten spieren, waaronder je buik- en rugspieren. Om uitglijden te voorkomen is het verstandig om scherpe schaatsen te dragen. Daarnaast kun je een helm dragen en hulpstukken gebruiken.

De latten op

Skiën is de populairste wintersport ter wereld. Het kost relatief weinig energie, waardoor je het lang vol kunt houden. Het is van belang dat je over een goede skiuitrusting beschikt en niet over je eigen grenzen gaat. Maak aan het begin van de dag een aantal langzame bochten om je lichaam op te warmen en ga op les als je nog geen ervaren skiër bent.

Lekker langlaufen

Langlaufers glijden met een lopende beweging op latten over de sneeuw. Je verbrandt veel calorieën, omdat je veel spieren tegelijk gebruikt. De sport is voor iedereen toegankelijk, omdat je zelf het aantal klimmetjes en de afstand kunt bepalen.

Jeu de boules op het ijs

Bij curling spelen twee teams van vier tegen elkaar. Het is de bedoeling dat je de schijf zo dicht mogelijk bij een cirkel krijgt. Het is te vergelijken met jeu de boules, maar dan in een winters jasje.

