

Den optimale kropsholdning ved powerwalk:

**Hoved:** Hold hovedet i dets naturlige position, og lad være med at kigge nedad. Hold hele tiden blikket rettet et par meter frem.

**Skuldre:** Pas på med at komme til at trække skuldrene op omkring ørerne, lad dem være nede på plads.

**Bryst:** Din brystkasse skal være naturligt løftet. Forestil dig at du har en snor placeret midt i brystet, som trækker det opad.

**Arme:** Hold dine albuer naturligt bukket i 90 graders vinkel og armene ind til kroppen. Sving armene hurtigt frem og tilbage og ikke ud til siderne.

Armene skal følge fødderne, så de bringer dig hurtigere frem ad.

**Hænder:** Hold dine hænder let knyttet. Du kan forestille dig at du har en sommerfugl i hånden som ikke må slippe ud, men som du heller ikke vil knuse.

**Mave:** Læn dig lidt fremover og sug maven en smule ind, så du ikke overstrækker lænden.

**Hofte:** Brug dine hofter til at komme fremad, så du går i et hurtigt tempo.

**Lår:** Tag flere skridt i minuttet end ved normal gang, og gør eventuelt skridtlængden lidt kortere. Hold knæet strakt på det ben du træder fremad med indtil du skal træde frem med det andet ben.

**Fødder:** Lad fødderne lande med hælen først og rul så op igennem foden og sæt hurtigt af med tæerne. Sørg for at fødder og arme følges ad i rytmen, men med modsat arm og ben, dvs. venstre arm føres frem med højre ben.

**Vejrtrækning:** Forsøg at trække vejret regelmæssigt.