



Nieuwsbrief Nordic Walking Eindhoven (1)

Januari 2012

Beste wandelaars,

Allereerst allemaal een heel gezond en sportief 2012 gewenst!

Deze maand is de start van Nordic Walking Eindhoven met de eerste techniek cursus voor een klein groepje op 15 januari.

Tevens wordt het contact met de fysiotherapie Achtse Barrier geïntensiveerd, zodat ook voor bepaalde doelgroepen zoals voor COPD, therapeutisch Nordic Walking eerdaags van start kan gaan.

Veel mensen denken dat wandelen niet veel resultaat geeft bij de opbouw van je conditie. Elke lichamelijke activiteit heeft effect, dus wandelen zeker ook. Tijdens rustig wandelen is je hartslag ongeveer 100. Bij wat steviger wandelen kan deze oplopen tot 120. Bij Nordic Walking is de maximale hartslag haalbaar. Dat is een stuk hoger dan die van 70 wanneer je volledig ontspannen bent. Wandelen is ook goed voor de opbouw van duurconditie: een dag rustig wandelen is voor veel mensen goed te doen. Daarbij is wandelen ook goed voor de geestelijke ontspanning. Door wandeltraining kan je dus uitstekend je conditie verbeteren, afvallen en plezierig sportief bezig zijn.

Gewoon wandelen:

Bij gewoon wandelen wandel je over het algemeen in een rustig geleidelijk wandeltempo van zo'n 5 km/u.

Nordic Walking:

Bij Nordic Walking wandel je met wandelstokken (poles). Door het gebruik van wandelstokken is deze vorm van wandelen intensiever. Dit komt omdat je veel meer gebruik maakt van je bovenlichaam (o.a. nekspieren, borstspieren, buikspieren). Ook worden de knieën, voeten en heupen minder belast. Nordic Walking is daarom uitstekend geschikt voor mensen die problemen ondervinden met bovengenoemde gewrichten. Het energieverbruik is ook hoger dan bij gewoon wandelen (480kcal per uur voor iemand van 60 kg).

Tip voor Januari

- Stel haalbare doelen: Elk behaald doel motiveert.

Wintertips voor wandelaars

- Wandelen in de herfst en winter kan het bij een flinke tegenwind een stuk kouder zijn dan bij weinig wind. Dit komt door de gevoelstemperatuur. Hoe sterker de windkracht hoe kouder het is. Gebruik daarom een goed jack dat winddicht is als je hartje winter een lange wandeling gaat doen tegen de wind in.
- Laat je wandelschoenen niet op de verwarming drogen, maar doe wat proppen krantenpapier in je schoenen. Te veel warmte is niet goed voor je schoenen.
- Bij koud weer kan je het beste een muts dragen. Veel energie (ongeveer 40%) verlies je via je hoofd. Als het bijzonder koud is kan je lichaamsdelen (o.a. lippen, gezicht) invetten met vaseline.
- Griep kan na weken nog z'n sporen achterlaten. Je moet daarom de training weer geleidelijk opbouwen.
- Zorg er voor dat je gezien wordt in het donker. Gebruik een lampje, reflecterend hesje, reflecterende bandjes of een hesje met led verlichting.



Wandelschoen:

Om met veel plezier zonder voetproblemen en andere wandelblessures te kunnen wandelen zijn geschikte wandelschoenen nodig. De geschiktheid is niet alleen afhankelijk van het type voet, loopstijl en gewicht van de wandelaar, maar is ook afhankelijk van het gebied waarin gewandeld gaat worden. Voor een wandeling in de bergen zijn andere wandelschoenen nodig dan in een licht golvend terrein. Bij ruwe of gladde ondergronden zal de zool voldoende profiel moeten bezitten.

Schoenmaat bepalen:

Ten eerste: ga niet in de ochtend schoenen kopen, omdat je voeten in de loop van de dag geleidelijk uitzetten. Pas je wandelschoenen met de wandelsokken die je gaat dragen tijdens je wandelingen.

Een schoen mag niet te groot zijn (glijden van de voeten) maar ook niet te krap (knellende voeten).

Voor je grote teen moet zeker 1 cm ruimte overblijven. Deze ruimte kan je het beste bepalen door de binnenzool uit de schoen te nemen er op te gaan staan. Bij het bepalen van je schoenmaat let je er ook op dat de hielkap voldoende steun geeft. Ook is het belangrijk dat je geen drukpunten voelt. Deze drukpunten vooral te vinden bij de kleine teen, aan beide zijden van de voorvoet ter hoogte van de bal, op de wreef en op de hiel. Deze knelpunten kunnen gedeeltelijk worden opgelost door een andere binnenzool, het is echter beter een andere schoen te nemen.

Soorten wandelschoen:

Wandelschoen zijn onderverdeeld in vier categorieën: van A (gewone soepele wandelschoen) tot D (schoen voor in het hooggebergte).

De volgende types zijn geschikt voor Nordic Walking:

A Soepele lage of halfhoge wandelschoen

Deze schoenen zijn geschikt voor wandelingen op goed begaanbare bospaden en in licht golvend terrein. Omdat dit type schoen licht en soepel is zijn ze prima geschikt voor dagwandelingen in Nederland.

B Trekkingschoenen

Dit type wandelschoen zal je het meest aantreffen in de buitensportwinkel. Ze zijn dikwijls even soepel als het vorige type, maar zijn een stuk steviger en geven dus meer steun. Deze schoenen kan je prima gebruiken in ruwe gebieden en bergachtig terrein. Veel van deze schoenen zijn waterdicht doordat ze gebruik maken van een Gore-Tex laag.

Nordic Walking schoenen zijn lage wandelschoenen met een buigzame zool, lage hielkap, voldoende dempende en steunende eigenschappen, licht van gewicht en een ruwe schoenzool (type A is het meest geschikt)



Wandelschoenen zal je altijd moeten inlopen. Doe het daarom de eerste wandelingen rustig aan. Je kunt ook thuis je voeten gedeeltelijk laten wennen aan je nieuwe schoenen.