

Nieuwsbrief Nordic Walking Eindhoven (11)

december 2014

Beste wandelaars,

De winter is in aantocht, dus daarom in deze nieuwsbrief weer wat tips voor wandelen in de winter. Voor meer tips, kijk nog eens op mijn website (www.nordicwalkingeindhoven.nl) in nieuwsbrief 7.

In principe gaat de training iedere zondag door behalve bij ijzel of onweer. Ook op 27 december en 4 januari is er een training.

Het WandelFit programma, samen met de fysio in de Achtse Barrier, op de vrijdagochtend is bijna afgerond, alle deelnemers hebben het doel bereikt om één uur ononderbroken in eigen tempo te wandelen.

Als trainer ben ik weer gestart met het volgen van een opleiding, waardoor er meer variaties in de trainingen aangebracht kunnen worden.

In deze nieuwsbrief weer wat onderzoeken die een positieve invloed op ons welbevinden aantonen.

Ook nog een paar foto's van onze herfstwandeling door de Drunense duinen.

Op 14 december is er geen training, maar op maandagavond 15 december is er weer een kerstwandeling. Met een kop warme chocolademelk, koffie of thee en lekkers als beloning.

Allemaal heel fijne feestdagen en een gezond en sportief 2015!
Voor wie erop uit gaat veel wandelplezier!





Wandelen in de winter

- Zoek de ongelukken niet op. Is het weer te winters met verse sneeuw of ijzel, sla dan gewoon een training over.
- Of maak gebruik van antiglij-ijzers. Deze bindt je om de schoen heen of trek je over de schoen aan. De ijzer punten op de zool geven dan optimale grip op sneeuw of ijzel. Een onmisbaar hulpmiddel voor als je toch op pad moet, maar angstig bent om te vallen. Er bestaan enkele soorten, hieronder de meest voorkomende:
 - Kleine Yngsö ijzers, met rubberen banden om schoen en enkel
 - Kleine ijzers met elastieken banden om de schoen
 - Ijzers met elastieken banden onder de zool door
 - Airgo rubberen frame met punten op zool en hak
- Antiglij-ijzers zijn in het seizoen te koop bij de betere schoenmakers, ijzerwarenzaken en sportwinkels, maar natuurlijk ook bij diverse webwinkels kan je ze vinden. Kies de uitvoering die je met het grootste gemak zelf kunt aantrekken en niet tijdens het lopen van de schoenen afglijden.
- Wil je er op een winterse dag toch uit, raadpleeg dan even deze website voor de actuele plaatselijke wandelweer omstandigheden.
- Bij ijzige kou kun je niet bedekte lichaamsdelen insmeren. Bij harde koude wind doet vaseline wonderen. Denk ook aan je lippen. Een goede lippenbalsem is al voldoende. Overweeg om uw ogen te beschermen het gebruik van een skibril.
- Elke sporter loopt kans op koudeletsel. Toch hebben vooral sporters met een slechte conditie of met een chronische ziekte een verhoogd risico.
- Integreer kou in het trainingsprogramma. Je traint zo geen tolerantie tegen kou, maar je bouwt wel ervaring op hoe met kou om te gaan. Maak ruimte voor vaste herstelmomenten om op temperatuur kunnen komen;
- Kleding tegen kou omvat minimaal drie lagen. De eerste twee lagen bestaan uit lichtgewicht polyester of polypropyleen en fleece of wollen kleding die isoleert. De derde laag houdt het weer buiten, kan vocht afvoeren en wordt alleen gebruikt tijdens een rustpauze of bij wind en regen. Vervang kleding bij langdurige inspanningen op gezette tijden om verzadiging met zweet en/of vocht te voorkomen;
- Sporters verbruiken meer energie in een koude omgeving. Een tekort aan koolhydraten is zowel voor de warmtevoorziening als voor de training funest. Naast een normale koolhydraatrijke voeding, kunnen extra dranken en tussendoortjes een tekort voorkomen.

Hoe meer je traint, hoe zelfverzekerder je door het leven gaat.

Bij een onderzoek onder 80.000 Amerikanen die minstens dertig minuten per dag trainen, bleek dat zij zich veel beter voelen dan vergelijkbare landgenoten die minder trainen. Hoe meer dagen zij actief waren, hoe hoger de score.

De deelnemers aan het onderzoek werd de afgelopen maanden gevraagd om op een schaal van een tot vijf aan te geven hoe hoog zij hun fysieke verschijning waardeerden.

In de groep die de week ervoor helemaal niet gesport had, scoorde 49 procent een hoog cijfer (4 of 5). Bij een dag sporten in de afgelopen week was de score nog niet veel beter (50 procent). Naarmate er echter meer werd gesport, steeg de waarde tot 70 procent bij zeven dagen sporten in de voorafgaande week.

De grootste groep Amerikanen (34 procent) doet een tot drie keer per week dertig minuten aan sport. De gelukkigste categorie (zeven dagen sporten per week) beslaat liefst 14 procent. Heb jij vandaag al gewandeld?

Vezelvoordeel



Vezels helpen je om beroertes te voorkomen en makkelijker adem te halen. Niet zo beroerd dus.

Hieronder enkele recent gepubliceerde positieve effecten over het gebruik van vezels.

Zo werd niet al te lang geleden een onderzoek gepubliceerd over het gunstige effect van vezels op je ademhaling. De vezels verteren in je maagdarmkanaal, waarbij bepaalde vetzuren worden geproduceerd. Deze zorgen op hun beurt voor de ontwikkeling van immuun cellen, waardoor je longen goed kunnen reageren op mijten en andere irriterende stofjes. Het is een hele omweg, maar zo kun je uiteindelijk makkelijker ademen. Toch tamelijk essentieel voor een wandelaar.

Nog recenter verscheen een grootschalig literatuuronderzoek over het effect van vezels op beroertes. In de studie werden de gegevens van 760.629 mannen en vrouwen meegenomen, die in totaal 16.981 beroertes opliepen. De mensen die de grootste hoeveelheid vezels via fruit en groente binnenkregen, hadden een 21 procent lager risico om een beroerte op te lopen. Werden die twee voedingsmiddelen apart bekeken, dan kwamen de lagere risico's uit op 23 (fruit) en 14 procent (groente). Héérlijk, zo'n schaalje fruit.

www.nordicwalkingeindhoven.nl
ina.verhallen@gmail.com tel: 06-15157786

Herfstwandeling van 26 oktober 2014



Zoals te verwachten (☺), was het weer een prachtige dag. De route varieerde van zand- naar bosgrond, onderweg nog een mini picknick zodat de terugweg ook zonder dips zou verlopen. Natuurlijk genoten van de herfsttinten en een prachtige vliegenschwam die bij dit uitstapje niet mocht ontbreken.



