

Nieuwsbrief Nordic Walking Eindhoven (12)

februari 2015

Beste wandelaars,

De winter is dit jaar zacht, vanmorgen heerlijk in de zon gewandeld, met fluitende vogels en kloppende spechten om ons heen. Helaas hebben we deze winter tijdens onze wandelingen geen reeën gezien, wel sporen in de sneeuw.

Het WandelFit programma, samen met de fysio in de Achtse Barrier, start weer met een nieuwe groep op vrijdagochtend 27 februari om 10.15 uur. Tevens is er van 9 tot 10 uur op vrijdagochtend de mogelijkheid om een mooie wandeling te maken. Hierbij worden o.a. uithoudingsvermogen, coördinatie en kracht getraind. Mocht je nog mensen kennen die hieraan willen deelnemen, voor meer informatie kunnen ze een mail sturen aan ina.verhallen@gmail.com .

Als trainer volg ik momenteel een opleiding tot algemeen wandelinstructeur niveau 3, waardoor er meer variaties in de trainingen aangebracht kunnen worden. Een paar medecursisten wandelen momenteel regelmatig mee om wat meer ervaring op te doen. Op 11 april is het examen, na een oproep voor deelnemers, waarop wij onze examenopdracht kunnen oefenen, hebben jullie massaal gereageerd. Ontzettend bedankt hiervoor!

Dit weer nodigt uit tot een voorjaarswandeling. We hebben vanmorgen een datum hiervoor geprikt, op 19 april gaan we naar Limburg voor een mooi Nordic Walking tocht. Deze zal staan in het teken van cultuur en natuur. Zie voor andere data de agenda aan het eind van deze nieuwsbrief.





Gedicht van Antonio Machado (met dank aan Corrie)
Vooral bekend bij pelgrims die naar Santiago afreizen

Caminante

**Wandelaar, je sporen
zijn de weg, en zij alleen;
wandelaar, er is geen weg,
de weg ontstaat in het gaan.
Gaandeweg ontstaat de weg,
en als je omkijkt
zie je de baan die nooit meer betreden zal worden.
Wandelaar, er is geen weg,
slechts een kielzog in de zee.**

Wandeltips voor februari

- Omdat het in februari nog erg koud kan zijn nog enkele tips over wandelkleding.
- Gebruik geen katoenen t- shirt onder je wandeljack, omdat katoen veel vocht neemt op. Hierdoor krijg je het koud en bovendien loop je niet lekker met een nat bovenlijf. Thermo onderkleding zorgt er voor dat je het transpiratievocht goed kwijt raakte en houdt de warmte vast.
- Bij erg koud weer kan je twee dunne thermoshirtje over elkaar te dragen. Tussen de lagen vormt zich een warm luchtlaagje.
- 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 lichaamsdelen (o.a. lippen, gezicht) invetten met vaseline.
- Besteed wat meer aandacht aan je dagelijkse voeding. De reserves die je in de zomermaanden hebt opgebouwd zijn mogelijk in februari gedeeltelijk verbruikt.
- Enkele tips om de opname van vitamines en mineralen te vergroten.
 - Gebruik sinaasappelsap bij de broodmaaltijd.
 - Melk belemmert de opname van ijzer door het lichaam.
 - Drink geen koffie en thee bij de maaltijd.
 - Opgewarmd eten is veel minder vitaminerijk.

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



- Bij koorts mag je niet gaan wandelen, wegens gevaar van een infectie van de hartspeer.
- Griep kan na weken nog z'n sporen achterlaten. Je moet daarom de training weer geleidelijk opbouwen.

Goede voornemens: meer sporten

- Lees en praat over sporten. Zodat je weet wat het effect van sporten voor je lichaam en geest is. En het werkt motiverend!
- Stel haalbare doelen. Elk behaald doel motiveert.
- Ga samen met een vriend(in) wandelen.
- Uiteraard is alleen wandelen ook geen probleem. Vrij veel wandelaars wandelen vaak alleen. Bovendien is het niet motiverend als het lastig is om afspraken te maken en na te komen.

Goede voornemens: afvallen

- Voel je goed in je vel. Ben tevreden over jezelf. Er zijn belangrijker zaken als het ideale gewicht. Neem gewoon de tijd om afvallen. Bepaalde eetgewoontes en leefgewoontes verander je niet zomaar binnen de kortste keren.
- Er zijn vast lezers van deze pagina die nu denken: 'Ik zit prima in m'n vel hoor.....'. Heb dus ook gevoel voor humor.
- Bezig zijn met afvallen is sowieso nuttig. Door je dagelijkse afslankbezigheden (gezond eten, sporten, gezond voedsel klaarmaken, ect) heb je mogelijk gewoon geen tijd en zin in dat vette ongezonde voedsel.
- Lange rustige wandelingen van een paar uur zijn een prima voor vetverbranding.

Achillespeesblessure: Het is een lastige blessure, die je meteen voor kunt zijn. Met deze oefening.

Het ergste van een achillespeesblessure is dat als je die voelt, je denkt ermee door te kunnen lopen (wat af en toe kan), maar uiteindelijk toch in de ziekenboeg belandt.

Pijn aan je achillespezen is een van de lastigste loopblessures, die je maar beter voor kunt zijn. Sta jij ineens met een stijve achillespees op, wees er op dan tijd bij, met ijs (vijf keer per dag) en de volgende oefening, die je door heel veel fysiotherapeuten wordt aangeraden:

- Ga op de bal van beide voeten op een traptree staan.
- Zoek voor je balans een klein beetje steun aan de muur of de leuning.
- Kom omhoog op je tenen, til je sterkste been op en laat dat los hangen.
- Laat de geblesseerde voet langzaam naar beneden zakken, waarbij de hiel tot onder de trede uitkomt.
- Kom heel rustig weer omhoog en zet ook de andere voet weer op de traptree.
- Herhaal deze oefening twintig keer.



Agenda

Belangrijke data tot en met juni 2015

Geen Nordic Walking training op: 22 maart, 5 april (Pasen), 19 april (ivm wandeling Limburg), 10+17+24+31 mei (ivm vakantie Frank en Ina) en 21 juni.

Zaterdag 11 april examen dag Ina, bij atletiekvereniging PSV, **Adres:** J C Dirxpad 7, 5631 BZ Eindhoven

19 april Nordic Walking in Limburg. Graag voor 1 april opgeven via de mail bij Ina, ivm regelen van vervoer en restaurant. (ina.verhallen@gmail.com)

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