

Nieuwsbrief Nordic Walking Eindhoven (18)

September 2016

Beste wandelaars,

De vakantieperiode begint op zijn eind te raken. Toch zijn er natuurlijk nog wandelaars lekker weg in eigen land of daarbuiten.

De Jeroen Bosch wandeling was een groot succes. Natuurlijk kan op zo'n dag de Bossche Bol niet ontbreken.



We hebben ook met z'n allen in de "dakgoot" van de St. Jan gewandeld. Langs alle beelden. Hierna zijn er nog een aantal wandelaars de binnen Dieze gaan bevaren. Sommige van ons hebben zichzelf deze dag overtroffen. Chantal bedankt voor alle mooie foto's van deze dag.



Inmiddels zijn er weer een paar nieuwe Nordic Walkers bij ons groepje aangesloten. Ook wordt er alweer over de najaarswandeling nagedacht.

Zitten of bewegen?

Het wordt wel het nieuwe roken genoemd: lang zitten. Maar er is ook hoopvol nieuws. Waarschijnlijk kun je namelijk alle ‘zitschade’ aan je lijf herstellen door elke dag één uur te wandelen. In vlot tempo, dat wel.

Dat lang achter elkaar [zitten extreem ongezond](#) is, is al langer bekend. Behalve dat het zeer belastend is voor onze (onder)rug, kunnen we er eerder ziek van worden en kan het zelfs leiden tot vroegtijdiger overlijden. Zittend werk kunnen we daarom maar beter zo veel mogelijk onderbreken door bijvoorbeeld loopjes naar het kopieerzetapparaat, [rek- en strekoefeningen](#) en door op onze collega's af te stappen in plaats van ze te mailen.

Geen gezondheidsrisico meer met één uur beweging

Al die onderbrekingen zijn echter nog niet zo gemakkelijk in te passen, blijkt. Maar onderzoekers hebben nu mogelijk een praktischere manier gevonden om door te werken en toch gezond te blijven. Uit een [grote, internationale studie](#) naar de gevaren van zitgedrag blijkt namelijk dat mensen die acht uur per dag zitten én elke dag een uur lekker bewegen helemaal geen extra gezondheidsrisico meer lopen.

‘Wandelen is ook prima’

Voor dat uurtje bewegen hoeven we niet eens naar de sportschool, vertelt hoofdonderzoeker Ulf Ekeland in de Britse krant [the Guardian](#). “Het is ook oké om een [wandeling](#) te maken. Dat kan 's ochtends, tijdens de lunch of na het avondeten. Als je het maar een uur per dag doet.” Doe dit wandelen wél in een vlot tempo; een wandeling op een snelheid van minstens 5,6 kilometer per uur zou de schadelijke effecten van het zitten tenietdoen. Datzelfde geldt trouwens voor en een fietstochtje in een tempo van 16 kilometer per uur.

Gewoon wat minder tv kijken

Het állerbest is om een uur achter elkaar te bewegen, maar Ekeland geeft toe dat dit voor veel werknemers niet altijd realistisch is. Officieel hebben we maar een half uur middagpauze. “Het is niet eenvoudig om elke dag een uur te bewegen,” licht hij toe. “Maar,” zo relativeert de onderzoeker, “in Engeland kijken mensen gemiddeld drie uur per dag tv (Nederlanders zitten ook gemiddeld [ruim drie uur](#) voor de buis, red.). Is het dan echt te veel gevraagd om een beetje van die drie uur aan lichamelijke activiteit te besteden?”

Iets minder tv kijken lijkt sowieso geen slecht idee: volgens Ekelands onderzoek zou [drie uur televisie kijken net zo schadelijk zijn als acht uur bureauwerk](#).

‘Is het te veel gevraagd om een uurtje te wandelen in plaats van tv te kijken?’

Veel meer dan de beweegnorm

Ga je toch liever voor korte momenten van activiteit? Volgens Ekelund kan het ook al enorm helpen om tijdens je werk elk uur een pauze van vijf minuten in te lassen, al is het maar voor een wandelingetje naar de printer. Als je in totaal maar elke dag minstens een uur in beweging bent. Dat is overigens bijna drie keer zo veel als de [internationale beweegnorm](#): deze adviseert om minstens vijf dagen per week minstens dertig minuten per dag ‘matig intensief’ te bewegen. Een verschil van viereneenhalf uur per week...

Bron | [nrc.nl](#)

Gewrichtspijn? Ga wandelen!

Naar schatting miljoen Nederlanders die last hebben van gewrichtspijn. Steeds vaker sluiten zij zich aan bij wandelgroepen. Niet verwonderlijk, juist zij moeten bewegen

Wandelen is goed voor wie chronische gewrichtspijn heeft. Aandoeningen als artrose, artritis en reuma zorgen voor chronische pijn door stramme en stijve gewrichten, ontstekingen en zwellingen. Nog veel patiënten gaan er vanuit dat rust de beste remedie is. 'In tegendeel,' stelt wandeltrainer Elbert van Maurik van Wandel en Beweegschool 4 Fun Fit. 'Als je chronische gewrichtsklachten hebt en je beweegt niet, dan krijg je eerder méér pijnklachten.'

Gedoseerd wandelen

Door te wandelen vertraag je het proces van verslechtering. Spieren rondom gewrichten worden sterker, waardoor de belastbaarheid toeneemt. 'Door de beweging "smeer" je bovendien de gewrichten. Goede circulatie van het gewrichtssmeer is belangrijk voor de conditie van het kraakbeen,' stelt Esther Schoots, als sportarts verbonden aan het SMA Utrecht. 'Je moet wel gedoseerd wandelen. Wie na afloop een halve dag stijf is en pijn heeft, heeft te veel gedaan. Aan de hand van je symptomen bouw je op. Soms betekent dat twee stappen vooruit, één achteruit. Het is heel verstandig om aan te sluiten bij een erkende wandeltrainer.'

Krachttraining

Ook veel ervaren wandelaars krijgen bij het ouder worden last van gewrichtspijn. Zoals de ouder wordende wandelaar die advies vroeg aan Esther in de rubriek Gezond op Pad in Wandelsportmagazine nr.3 2013. Hij had sinds een half jaar pijn in zijn rechter knie, zowel tijdens het wandelen als na afloop. In rust kon hij zijn knie niet goed buigen en s morgens bij het opstaan was de knie ook stijf. Esther: 'Krachttraining van de beenspieren is dan belangrijk, door oefenen neemt de belastbaarheid van de knie toe.'

Erger

Elbert komt nog te vaak patiënten met chronische gewrichtsklachten tegen die stellen dat bewegen voor hen niet goed is. 'Na een jaar is de pijn dan erger geworden en zeggen ze: zie je wel, het is maar goed dat ik niet ben gaan bewegen. Terwijl in heel veel gevallen de pijn niet erger was geworden als ze juist wel waren gaan wandelen en bewegen.'



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



Fitter

Bewegen mag dan goed zijn, je komt er niet mee van je klachten en pijn af, stellen Elbert en Esther reëel. Elbert: 'Wel is het zo dat je minder snel meer pijn krijgt. Door te bewegen kun je ook veel meer met dezelfde pijn. Meer conditie, langere afstand, hoger tempo, hogere belasting. En daarmee ben je dus beter geworden dan je was.' Het zorgt dus voor een fitter gevoel. Esther: 'Je voelt dat het beter gaat. Daardoor ben je ook beter tegen je klachten opgewassen.'

Ontstekingsremmers

Heeft blijven bewegen dus een heilzame werking, in eerste instantie kan de pijn reden zijn om helemaal niet aan wandelen te beginnen. Er zijn crèmes en gels met ontstekingsremmende werking, zoals bijvoorbeeld diclofenac. Die zijn bedoeld om milde tot matige gewrichtspijn plaatselijk aan te pakken. Esther: 'Hoewel de middelen vrij verkrijgbaar zijn bij apotheek en drogist, is het verstandig om je arts te raadplegen. Dan kun je verantwoordt in beweging komen.'

Bron: Wandel.nl

Koffie en thee:



Na afloop van de wandelingen drinken we meestal met elkaar koffie en thee. Aangezien de voltallige groep inmiddels 20 personen bevat, is het een flink bedrag om de groep van een drankje te voorzien.

Daarom gaat per 1 september een nieuwe betalingsmethode in. Iedereen betaald voor zichzelf het drankje. Het is natuurlijk super handig als iedereen dan voortaan gepast geld bij zich heeft. Daarom hieronder de foto van de drankkaart. Mocht er iemand toch de hele groep willen trakteren is dat natuurlijk mogelijk 😊

Warme dranken	
Koffie	e 2,10
Grote koffie	e 3,95
Espresso	e 2,10
Dubbel espresso	e 4,00
Cappuccino	e 2,25
Koffie verkeerd	e 2,25
Thee	e 2,10
Munt thee	e 2,80
Warme chocomel	e 2,40
Slagroom	e 0,65
Gluhwein 0,25 l (seizoen)	e 4,15
Gluhwein 0,5 l (seizoen)	e 8,00
Latte machiato	e 2,80
Latte machiato speciaal	e 3,80
Alle decafe koffies, extra	e 0,35

iets lekkers bij de koffie,

Sterke voet en enkelspieren

Bij deze nieuwsbrief heb ik een bijlage gevoegd met oefeningen om je voet- en enkelspieren te versterken

Agenda:

Op **25 september** zal er geen training zijn.

Op **16 oktober** staat de najaar wandeling gepland. Meer info volgt zo spoedig mogelijk.

Plan ook alvast **8 januari 2017** wat meer tijd in je agenda, naast de wandeling zal er een feestelijk tintje zijn in verband met het 5 jarig jubileum van Nordic Walking Eindhoven. In een volgende nieuwsbrief meer info hierover.



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

