

# Nieuwsbrief Nordic Walking Eindhoven (19)

December 2016

## Beste wandelaars,

De **Kerstdagen**, **Oud- en Nieuwjaar** staan weer voor de deur. Het is weer zo'n moment om eens terug te kijken op 2016.

Dit jaar zijn er nogal wat zieken en wisselingen geweest in onze groep, vooral zijn er weer deelnemers bij ons zondagochtend groepje aangesloten. Op dit moment kan de zondagochtendgroep geen nieuwe deelnemers meer plaatsen. De groep wordt erg groot, daarom start er vanaf 13 januari 2017 op de vrijdagochtend een extra groep voor Nordic Walking. Natuurlijk ben je hier welkom!

We hebben dit jaar meerdere uitstapjes gemaakt, allemaal met een ☀️  
Tevens is er in zowel het voor- als najaar door Nordic Walking Eindhoven deelgenomen aan ClubFit Eindhoven. Het doel is om (vooral 40+) inwoners van Eindhoven meer aan het bewegen te krijgen. Dit is een gesubsidieerd project, van oa ZonMw. Er was een grote belangstelling voor Nordic Walking. Uiteindelijk zijn er veel deelnemers zelf gaan Nordic Walken, bij de atletiek vereniging of bij de zondagochtendgroep aangesloten. De najaarsgroep van ClubFit wandelt momenteel op de vrijdagochtend en een deel wil hier graag mee doorgaan.



Nordic Walking Eindhoven bestaat 5 jaar, dus tijd om het nieuwe jaar met een feestelijk tintje te starten.

De eerste training is op 8 januari, graag zie ik jullie daarna allemaal op de koffie of thee.

Voor iedereen heel fijne Kerstdagen en een sportief en gezond 2017!



[ina.verhallen@gmail.com](mailto:ina.verhallen@gmail.com)  
tel: 06-15157786  
[www.nordicwalingeindhoven.nl](http://www.nordicwalingeindhoven.nl)



## Dit zaakje stinkt (niet meer)

Ruikt je loopgoed ook na een goede wasbeurt niet al te fris, profiteer dan van deze vijf tips.



door [Redactie Runner's World](#) SEPTEMBER 2016,

### Aan de slag: je loopmaatjes zullen je dankbaar zijn.

Vraag jij je ook af waarom je loopspullen na het wassen nog steeds niet lekker ruiken? Dat kan kloppen, want deze vaak gehoorde klacht heeft zelfs een eigen naam: het *rebloom effect*. Moderne, synthetische sportkleding, dat het vocht zo fijn kan afvoeren, heeft daar alles mee te maken.

De bijzondere kunststoffen waarvan je kleding gemaakt zijn, weten je transpiratievocht snel naar de buitenkant van de stof te transporteren. Zo blijft je huid lekker droog en koel. Dit proces gaat echter niet vanzelf en biedt heel wat haken en ogen waar stofjes en luchtjes onnodig in kunnen achterblijven, aldus was expert Mary Marlowe Leverette.

### Verstopping

Waspoeders moeten hard werken om door te dringen tot alle hoeken en gaten van je shirts. De kanaaltjes die je zweet moeten afvoeren, kunnen ook juist verstoppingen opleveren. En omdat je goede goed na gedane, sportieve arbeid razend snel opdroogt, zou je bijna vergeten dat ze gewoon nog vies kunnen zijn.

Dus in plaats van dat heerlijke hersteldrankje na afloop, kun je beter eerst je spullen in de wasmachine gooien. Anders wordt dat flitsende tenue een stinkende tijdbom. Wil je zeker weten dat die soms razend dure shirts en shorts voortaan langer fris blijven? Check dan onderstaande tips en voorkom in de toekomst de verbaasde blik van je loopmaatjes dankzij die gênante luchtjes.

- 1 **Luchten:** Je kunt je supernatte goed natuurlijk samenproppen tot een baaltje wasgoed dat welgemikt onderin je wasmand belandt. Zo werkt dat, als je een broertje dood hebt aan wassen, drogen, opvouwen en strijken. Helaas creëer je op die manier een perfecte voedingsbodem voor bacteriën. Alle vieze luchtjes zullen dan, volgens

Leverette, precies daar blijven waar jij ze achterliet. Als je de was niet direct laat draaien, leg je sportspullen dan zo weg dat ze goed nog kunnen luchten.

- **2 Genoeg is genoeg:** Of je nu een speciaal product voor synthetische sportkleding gebruikt, of het goedkoopste wasmiddel uit de supermarkt, stop geen bergen extra poeder in je wasmachine in de hoop dat dit nog beter helpt tegen jouw vieze luchtjes. Dat zorgt hooguit voor extra zeepresten die op je kleding zichtbaar zal zijn. Bovendien kunnen die zich op hun beurt ophopen tot een nieuwe bergje schimmel. Sterker, volgens Leverette zorg je zo juist voor een smakelijke maaltijd voor de bacteriën. Twee theelepels van een goed standaard wasmiddel is meestal ruim voldoende om de klus te klaren. Probeer eens minder van het witte poeder te gebruiken – bijvoorbeeld driekwart of de helft van de gebruikelijke dosis – en doe dan eens een geurtest.
- **3 Toevoegingen:** Houd je kostbare sportgoed verre van toevoegingen als wasverzachters. Die zaken kunnen zich ophopen in de technisch geavanceerde stoffen, zodat water en wasmiddel er helemaal niet bij kunnen komen. Niet alleen is de wasbeurt dan gedoemd te mislukken, ook de werking van je superdeluxe shirt – ventilatie, vochtafvoer en soms ook anti-geur – wordt dan aangetast.
- **4 Binnenstebuiten:** Keer je kleding binnenstebuiten, zodat de wasmachine aan het werk kan gaan aan de meest vieze, stinkende kant ervan. Dus de plekken waar de stof rechtstreeks in contact stond met je huid. Zo behoudt je kleding ook de kleuren beter.
- **5 Laatste kans:** Zijn er toch nog luchtjes aanwezig die niet willen verdwijnen, zet dan zwaardere middelen in voordat je je spullen in de wasmachine doet. Vul bijvoorbeeld een teiltje voor 80 procent met koud water en doe er verder schoonmaakazijn bij. Week daarin het wasgoed dertig minuten lang. Voor een andere goede methode om de vieze geur voorgoed kwijt te raken heb je bleekmiddel nodig. Doe een fikse scheut ervan in een emmer koud water en laat je sportkleding een nachtje weken, besluit Leverette.

Tekst: Kristen Dold / Women's Health

Foto: Getty



[ina.verhallen@gmail.com](mailto:ina.verhallen@gmail.com)  
tel: 06-15157786  
[www.nordicwalking eindhoven.nl](http://www.nordicwalking eindhoven.nl)



# Train buikspieren in je stoel

Je hoeft soms helemaal niet je trainingskleding aan te doen om zinvol bezig te zijn.

door [Redactie Runner's World](#) JUNI 2016, Tekst: Michiel Baetens



**Zeker als je veel tijd doorbrengt in een bureaustoel kan deze oefening helemaal geen kwaad.**

Je buikspieren trainen terwijl je een mail aan het schrijven bent, het kan.

- Ga rechtop zitten met je voeten op de grond.
- Hef je voeten op.
- Strek je benen uit.
- Houd dit een seconde aan.
- Buig je knieën dan weer.
- Laat je voeten de grond niet raken.
- Houd dit een seconde vast.
- Strek opnieuw je benen.
- Let erop dat je je rug recht houdt.
- Blijf ademhalen.
- Hoe verder je op het puntje van je stoel zit, hoe zwaarder de oefening.
- Mik op vijftien herhalingen.

**Beterschap en voorspoedig herstel voor Lydia, Ria en Han!!**



## Agenda:

8 januari 2017 om 9.30 uur: eerste Nordic Walking training met koffie en thee toe ☺

13 januari 2017 om 10.30 uur: eerste Nordic Walking training op vrijdagochtend



[ina.verhallen@gmail.com](mailto:ina.verhallen@gmail.com)  
tel: 06-15157786  
[www.nordicwalkingeindhoven.nl](http://www.nordicwalkingeindhoven.nl)

