

Nieuwsbrief Nordic Walking Eindhoven (2)

April 2012

Beste wandelaars,

De eerste certificaten zijn aan de cursisten die de basistechniekcursus Nordic Walking hebben gevolgd overhandigd. Inmiddels zijn we iedere zondagochtend te vinden bij Joe Mann in Best. Ook in de sneeuw, bij min 13 was het heerlijk wandelen!

In de Achtse Barrier is er contact met de fysiotherapie en praktijkondersteuners van de huisartsenpraktijken. Dankzij deze samenwerking (ELZ), is er via de beeldkrant een verwijzing naar de Nordic Walking lessen.

Inmiddels is er op de dinsdagochtend een nieuwe basistechniekcursus gestart voor mensen met gezondheidsproblemen. (o.a. parkinson, COPD, gewrichtsklachten en overgewicht)

In april volg ik de INWA cursus tot COPD instructeur. Vanaf mei kan deze patiëntengroep onder veilige supervisie mee gaan wandelen.

De dagen worden langer en hopelijk ook warmer, allemaal veel wandelplezier!

Voorjaars tips voor wandelaars

- Omdat het langer licht is, ga je waarschijnlijk meer wandelen. Neem wel voldoende rust en zorg voor een goede trainingsopbouw.
- Wandelen tijdens de eerste warmere dagen gaat misschien wat minder plezierig, omdat je lichaam niet is gewend aan warme omstandigheden. Doe het daarom gewoon wat rustiger aan.
- Beginnende wandelaars kunnen het beste de eerste wandelingen doen in effen terrein. In de loop van de weken ga je geleidelijk meer wandelingen doen in heuvelachtig gebied.
- Verander regelmatig van wandelgebied. Dat is goed voor je motivatie en beter voor de opbouw van je conditie. Wissel een heuvelachtige omgeving af door vlak gebied. Asfaltwegen door onverharde wegen.
- Motivatie tip: je kunt je wandelrondjes ook andersom wandelen.
- Probeer tijdens je wandelingen regelmatig bewust op je looptechniek te letten.



- Doe voor je training altijd een warming-up en na afloop een cooling-down.
- Bouw je trainingsschema geleidelijk op. Op deze wijze verminder je de kans op blessures en overtraining. Bovendien is het waarschijnlijk voor je motivatie beter om regelmatig een kleine stap vooruit te doen dan zo nu en dan een grote stap.
- Leer te luisteren naar je lichaam. En doe wat met de signalen die het lichaam je geeft.

Onderhoud van wandelschoen

Ook al heb je nog zulke dure schoenen gekocht, als je ze niet goed onderhoudt zullen ze een kort leven leiden. En goed onderhoud bestaat uit verschillende zaken. Zo is het bij na altijd nodig om je schoenen af te sealen met sealer. Dit is een goedje dat je op de naden van je schoenen smeert om te voorkomen dat er alsnog water binnen dringt. Voordat je de naden insmeert maak je naden natuurlijk wel eerst goed schoon met een borsteltje. Probeer schoenen altijd zo droog mogelijk op te bergen. Des te eerder het leer droog is, des te langer zal het leer meegaan. Belangrijk is echter wel dat je schoenen nooit droogt bij een warmtebron. Beter is het om ze vol te proppen met kranten en deze om het uur te verversen met droge kranten.



Verder moet je het leer soepel houden door het van tijd tot tijd in te vetten. Dit invetten zorgt voor een beschermlaag over het leer en houdt het tevens soepel, wat op zijn beurt weer ten goede komt aan het loopcomfort en de levensduur. Let er bij het invetten echter op dat je het niet te dik doet. Zeker bij schoenen die een Gore-Tex binnenlaag hebben, zal een extra laag vet de ademende werking bijna volledig lamleggen. Dit werkt irritatie aan de voeten op doordat transpiratie niet meer z'n weg naar buiten kan vinden. Heb je je schoenen eenmaal ingevet, dan doe je er goed aan ze even in de zon te zetten. Op die manier kan het vet (dat warm en dus vloeibaarder wordt) beter in het leer trekken en zal het de levensduur nog meer ten goede komen. Als je daarna de schoen poetst met een droge doek, dan zul je zien dat er een glanzende, harde, maar vooral waterdichte laag over je schoen komt te liggen. Je kunt natuurlijk ook een föhn gebruiken, maar altijd geldt dat je moet uitkijken dat de schoenen niet te warm worden (dit is namelijk erg slecht voor het materiaal). Heb je metalen ringetjes en haakjes aan je schoenen, vet deze dan in met vaseline of een ander soort vet. Je kunt de makkelijk bereikbare plekken met normaal keukenpapier bereiken, de oogjes smeer je in door gebruik te maken van een wattenstaafje met vaseline erop. Dit voorkomt dat het gaat roesten. Dit roesten is niet alleen slecht voor de schoenen zelf, maar zal op den duur ook de veters sneller beschadigen. Er zijn verschillende onderhoudsmiddelen op de markt. De grote merken hebben ook eigen middelen. Deze worden dan ook vaak aanbevolen bij de desbetreffende schoenen.

Daarnaast heb je onder andere nog AquaSeal, Nikwax, Villmark of de eigen merken van de verschillende winkels. Controleer regelmatig of de zolen nog niet versleten zijn. Je kunt ze bij een gespecialiseerde schoenmaker laten verzolen. Ook iets wat regelmatig moet worden vervangen: inlegzooltjes, want die worden na verloop van tijd steeds platter.

Wandelsokken:

Door het dragen van speciale wandelsokken (goede merken zijn o.a. Falke en X-Socks) wordt het vocht beter afgevoerd. Ook kan het blaren voorkomen. Let er bij de aanschaf van sokken vooral op dat deze naadloos zijn. Vaak zijn wandelsokken verkrijgbaar in verschillende diktes: in de wintermaanden gebruik je de wat dikkere exemplaren om de warmte beter vast te houden. De duurdere sokken zijn hiel- en teenbeschermd en zijn voorzien van een links en rechts merkteken.



Goede poles zijn onmisbaar!

Goede nordic walking poles zijn schokdempend, licht én duurzaam. Maar hoe weet je of je de juiste stokken te pakken hebt? Deze tips helpen je op weg.

- Gebruik echte Nordic Walking poles, geen gewone wandel-, ski- of trekkingstokken.
- Het –duurdere- materiaal carbon zorgt ervoor dat de poles stugger zijn en de schokken beter dempen. Hoe meer carbon in de poles, hoe beter de demping. Voor mensen met gezondheidsklachten is de keuze van de hoeveelheid carbon in de poles zeker belangrijk. Vraag hierover advies aan de instructeur.
- De speciale polsstraps moeten goed vastzitten, de hand volledig omsluiten en voldoende steun geven.
- Kies voor handvaten uit één materiaal, eventueel materiaal dat zweet absorbeert.

- Zorg dat je stokken de juiste lengte hebben, ook bij het telescopisch model dat jezelf instelt. De voorkeur gaat uit naar poles uit één stuk ipv de telescopische poles. Vraag ook hierover advies!



De volgende artikelen zijn bij Nordic Walking Eindhoven te verkrijgen:

- Exel poles met 15% korting (45%, 80% en 100% carbon)
- Asfaltdoppen en asfaltdoppenhouder
- Nordic Walking handschoenen (met en zonder vingers)
- Aero tip

Tot slot

Het email adres is gewijzigd naar: ina.verhallen@gmail.com

Kijk ook eens op de website voor informatie en de agenda:
www.nordicwalking eindhoven.nl