

Nieuwsbrief Nordic Walking Eindhoven (24)

Februari 2018

Beste wandelaars,

Het jaar is alweer even bezig, carnaval is voorbij en de voorbode van de lente, de narcis, is al zichtbaar. Toch is de winter nog in het land, er kunnen wat koude wandelingen en hopelijk ook nog een sneeuwwandeling voorbij komen.

De belangstelling voor Nordic Walking blijft bestaan, er start weer een basiscursus.

De Koninklijke Wandel Bond Nederland start met een nieuw beweegprogramma. Als trainer heb ik hiervoor een extra licentie behaald. Op 1 maart gaat dit programma van start. Meer informatie hierover vindt je op de website www.happy2move-eindhoven.nl of www.fitstap.nl

De voorjaarswandeling staat gepland voor 8 april, meer info volgt snel.

Zie ook de agenda aan het eind van deze nieuwsbrief.

Verder in deze nieuwsbrief wat tips tegen koude voeten en voor een fit jaar.



Wat te doen tegen koude voeten tijdens het wandelen?

Misschien herken je het wel: tijdens een mooie winterwandeling krijg je na een tijdje last van koude voeten. Wat kun je hiertegen doen? Wandel.nl geeft je een paar tips.



Foto: Pixabay

Koude voeten worden veroorzaakt door samentrekkende bloedvaten. Als de temperatuur zakt, dan trekken bloedvaten in de huid samen om het warmteverlies te beperken. Soms kan de samentrekking zo sterk zijn dat de bloedtoevoer in je voeten onvoldoende is. Het gevolg is dat je koude voeten krijgt. Er zijn een paar maatregelen die je kunt nemen:

1. Allereerst helpt het om in beweging te zijn. Dit ben je natuurlijk al als je aan het wandelen bent, maar als je een rustpauze inlast, kunnen je voeten snel koud worden. Probeer in dat geval om wat te blijven bewegen met je benen en voeten zodat het bloed goed blijft stromen.
2. Het lijkt logisch om extra dikke sokken aan te trekken, maar door te dikke sokken kunnen je voeten in je schoenen gaan knellen. Kijk bij de aanschaf van goede sokken voor de winter vooral naar het materiaal. Wollen sokken geven meer warmte dan katoenen sokken. Je kunt eventueel ook voor schoenen met een wollen voering kiezen. Ben je allergisch voor wol, dan kun je het minder irriterende merinowol kiezen. Er zijn ook thermosokken van synthetische vezels (bijvoorbeeld Thermax) in de handel.
3. Kies sokken waarin je geen zweetvoeten krijgt tijdens het wandelen. Worden je voeten nat, dan koelen ze snel af. Boterhamzakjes of plastic in je schoenen is dus af te raden.
4. Voor kleding, vooral bij je bovenlichaam, geldt dat het beter is om meerdere laagjes over elkaar heen aan te trekken. Je kunt beter geen meerdere sokken over elkaar aantrekken. Doordat de sokken over elkaar gaan schuren, heb je meer kans om blaren te krijgen. En dat is minstens net zo vervelend als koude voeten.
5. Let er op dat je schoenen niet te strak zitten. Te strak zittende schoenen knellen de bloedtoevoer naar je voeten af waardoor je sneller last krijgt van koude voeten. Je moet je tenen nog kunnen bewegen in je schoenen.
6. Het spreekt eigenlijk voor zich, maar trek nooit sokken of schoenen aan die nog vochtig zijn. Laat schoenen na gebruik altijd goed drogen en trek voor je wandeling schone en droge sokken aan.
7. Het kan helpen om je voeten in te smeren met vaseline. Vaseline heeft een isolerende werking. Nadeel hiervan is wel dat je de huidporiën van je voeten dichtsmeeft en dat je voeten niet meer goed kunnen ademen. Dit vergroot de kans op blaren.
8. Bij kou en harde regen kunnen gamaschen nuttig zijn. Dit zijn een soort hoezen die je onderbenen en de bovenkant van je schoenen beschermen. Hierdoor komt er minder vocht en vuil van bovenaf in je schoenen.

9. Tot slot: warm je (koude) voeten weer op na je wandeling door ze bijvoorbeeld in lauwwarm water te houden. Gebruik nooit heet water om je voeten (of andere lichaamsdelen) weer op te warmen.

Tips van wandelaars

Louis: 'Ik lees in jullie artikel wel dat dubbele sokken af te raden zijn, maar wij hebben wel goede ervaring met de "dubbelwandige" sokken van bijvoorbeeld Wright. Verder kun je in noodgevallen ook je voeten warmen onder de oksels van iemand anders. Lijkt niet prettig, maar alles beter dan een bevroren voet, toch!?'

Lucienne: 'Ik heb een hele goede tip: strooi een beetje peper in je schoenen en je heb geen last van koude voeten. Deze tip kreeg ik ooit eens van iemand en tot mijn grote verbazing hielp het echt.'

AnneRiet: 'Trek onder je wandelbroek een paar simpele beenwarmers aan. Dit houdt je onderbenen warm en daardoor blijven ook je voeten warm. Die raad kreeg ik jaren terug, ik vond het een rare tip maar het werkt perfect!'

FitStap: Nieuw beweegprogramma

Heb jij vrienden of familieleden die willen starten met wandelen? Of ken jij iemand die fitter wil worden? Het nieuwe beweegprogramma FitStap kan hier bij helpen! Dit programma van 12 weken is de perfecte stap naar een gezondere leefstijl. Binnen FitStap is er naast wandelen ook aandacht voor voeding, coaching en 'cognitieve fitness'.

Beweegprogramma van 12 weken

Een beweegprogramma van 12 weken met iedere week 1 groepstraining en 2 zelfstandige trainingsmomenten.

Begeleiding van een professionele FitStap coach

Onder begeleiding van jouw professionele FitStap coach leer je alles over gezond bewegen.

Zowel lichaam als geest staan centraal

Naast wandelen is er ook aandacht voor: mental coaching, voedingsadvies en 'cognitieve fitness'.

Online contact met je FitStap coach

Tijdens het programma onderhoud je online contact met je FitStap coach via de gratis app over je voortgang.



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



Start: 1 maart om 10 uur vanaf het Boshuijs te Son en op 8 maart om 19.15 uur vanaf "Op Noord" in Eindhoven



Wil je meer informatie over FitStap? Kijk snel op www.fitstap.nl



10 dingen die je in 1 minuut kunt doen voor je gezondheid

Doe de plank, grijp een tomaat en haal bewust adem

Karine Hoenderdos | Gepubliceerd: 18-01-2018 | Gewijzigd op: 31-01-2018 / bron: plusonline
Het lijkt soms zo veel, zo zwaar en zo moeilijk: werken aan je gezondheid. Maar wist je dat al in 1 minuut iets goeds kunt bereiken? Probeer deze 10 dingen maar eens uit.

1. Grijp een tomaat

Bijna niemand in Nederland eet de aanbevolen hoeveelheid groenten van 250 gram. Dat komt omdat we alles in de warme avondmaaltijd proberen te proppen. Maar ook de lunch is heel geschikt om groenten te eten! Een soep, een salade, een kant-en-klaar gekocht bakje rauwkost of gewoon een tomaat bij je boterham.



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



2. Haal bewust adem

Er zijn altijd momenten op de dag dat je wordt overspoeld door werk, door vragen, door kinderen die om aandacht vragen, door gevoelens die ineens wel érg hard binnenkomen.... Neem dan letterlijk een adempauze. Even een minuut jezelf terugtrekken en rustig en diep ademen. Dat vermindert stress in je lijf.

3. Loop even rond

Wij Nederlanders schijnen nogal een zittend volkje te zijn. Gemiddeld zitten we 8,7 uur per dag en dat is binnen Europa een record. Niet zo mooi, want zitten is echt niet goed voor je gezondheid. Sta na elk half uur zitten even op en loop 1 minuutje rond. Dat helpt mee om je bloedsomloop weer op gang te brengen.

4. Zoen of knuffel

Bij elk liefdevol huidcontact wordt er oxytocine aangemaakt. Dit hormoon zorgt voor een tevreden, gelukkig gevoel en voor een gevoel van verbondenheid met anderen en verlaagt zo ook het stressniveau. Zoen of knuffel dus even met je partner, vriend(in) of kind. En heb je geen partner? Laat je dan regelmatig masseren.

5. Hap een nieuwe haring

Vette vis, zoals haring, staat echt bol van de gezonde omega-3 vetten. Goed voor onze hersenen en bloedvaten. Haring bevat ook nog eens veel vitamines en mineralen, dus: hap die haring maar!

6. Doe de plank

De plank is een uiterst effectieve en pittige oefening voor je hele lichaam. Als je die een minuutje kunt volhouden (zo simpel is dat niet), dan heb je heel wat spieren in je lichaam flink uitgedaagd!

7. Drink een glas water

Misschien vergeet je het regelmatig: genoeg drinken. En voor je lichaam is gewoon water echt de allerbeste keuze. Schenk een glas vol en neem een minuutje de tijd om je lichaam te hydrateren.

8. Visualiseer je gezondheid

Dit is iets dat je het best in de ochtend kunt doen. Neem een minuut de tijd om de gezonde versie van jezelf voor je te zien. Jij die genoeg water drinkt, gaat sporten, een appel eet op kantoor, een lunchwandeling maakt.... Zie het zo concreet mogelijk voor je. Als je deze oefening vaak doet, gaat je brein zich er op instellen én maak je je gezonde gedrag steeds concreter en haalbaarder voor jezelf.

9. Sluit de eetdag af

Heb je de avondmaaltijd achter de kiezen? Poets dan 1 minuut je tanden en besluit dan dat dit het einde is van je eetdag. Geen gesnoep meer 's avonds op de bank, geen chips meer tijdens het Netflixen. Het is even wennen, maar uiteindelijk wordt dat minuutje tandenpoetsen een sterk signaal om niet meer te eten in de avond.

10. Zet je televisie én je telefoon uit

Doe ongeveer een uur tot een half uur voordat je gaat slapen alle beeldschermen uit. Het blauwe licht verstoort je slaappatroon en de beelden houden je hersenen veel te wakker. Pak liever een boek, klets een beetje, maak een ommetje of staar gewoon nog even voor je uit. Dat verbetert je nachtrust en dat is goed voor je.

VRAAGJE?

1. Wie wil er op 2 juni mee naar het praktijkexamen Nordic Walking van Wendy? Wendy heeft voor die dag deelnemers nodig om de examen-training te verzorgen. Het is dit jaar weer in Vught. Wil je mij, voor 10 maart, een berichtje sturen als je hiervoor een dagdeel (ochtend en/of middag) aanwezig kunt zijn?
2. Er is de vraag gekomen of er in het najaar, oktober, weer een wandelweekend bij de herten georganiseerd gaat worden. Hiervoor is het van belang om te weten hoeveel mensen hieraan willen deelnemen, ivm reserveringen die vroeg genoeg moeten plaatsvinden. Ik overweeg 13 en 14 oktober om in te plannen. Dus als je hier belangstelling voor hebt, wil je mij dan voor 10 maart een mail sturen?

AGENDA:

23 februari start basiscursus Nordic Walking
1 maart start FitStap programma
8 april voorjaarswandeling

GEEN training:

1 april: Pasen
27 april: Koningsdag
18 en 20 mei: Pinksterweekend



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

