



Nieuwsbrief Nordic Walking Eindhoven (3)

Juli 2012

Beste wandelaars,

De vakantie staat weer voor de deur. Ook Nordic Walking Eindhoven is van 9 juli tot en met 31 juli 2012 op vakantie. Dit betekent dat er geen lessen gegeven worden in deze periode. Natuurlijk kan je zelf lekker aan de wandel.

Voor ieder die nog vakantie tegoed heeft, een hele fijne vakantie en tot ziens in augustus!

Tips voor de zomer

- Tijdens warm weer is je hartslag hoger. Dit komt omdat je lichaam extra veel warmte kwijt moet zien te raken. Het lichaam reageert hierop door meer bloed naar het oppervlak van de huid te pompen.
- Hartje zomer kan je hartslag tijdens pittige trainingen tussen de 5 en 15 slagen hoger zijn dan normaal.
- Draag bij erg warme weeromstandigheden dunne en luchtige sportkleding. Deze ventileert goed, zodat je lichaam de warmte gemakkelijk kwijt kan. Gebruik geen katoenen t-shirt, omdat deze te veel vocht opneemt. Draag ook geen zwarte kleding, omdat deze warmte absorbeert.
- Gebruik tijdens zonnige dagen voldoende zonnebrandolie. Breng deze na 2 uur opnieuw aan.
- Neem ook op minder mooie dagen een petje, zonnebril en zonnebrandolie mee. Het kan altijd prachtig weer worden.
- In de vroege ochtend en late avond is het een stuk minder warm.
- Drink minstens 1,5 liter vocht per dag. Koffie, thee en alcoholische dranken (niet meer dan twee per dag) mag je ook meetellen, ondanks dat je wat vaker naar de wc moet.
- Drink meer op warme zomerdagen. Ook als je niet gaat wandelen.
- Als je tenminste een liter lichtgele urine per dag produceert en je hebt geen moeite met de stoelgang mag je aannemen dat je voldoende hebt gedronken.
- Wandelaars die gemakkelijk zweten moeten hun behoeften aan magnesium, zink en ijzer in de gaten houden.
- In het buitenland is het kraanwater vaak van mindere kwaliteit. Ook bij water uit de fles kan dat het geval. Ga altijd eerst na of het water goed drinkbaar is; neem geen onnodige risico's.