

## Nieuwsbrief Nordic Walking Eindhoven (6)

juni 2013

### **Beste wandelaars,**

De zomer komt eraan, dit betekent dat er ook weer vakantie gehouden gaat worden. Nordic Walking Eindhoven is van 9 augustus tot 30 augustus op vakantie, deze periode zijn er dus geen wandeltochten. Op 4 augustus is de laatste wandeling voor de vakantie en op 1 september de eerste wandeling na de vakantie.

Afgelopen mei is er op maandagavond een basiscursus Nordic Walking gestart. Er waren zes deelnemers, die allemaal met goed gevolg de cursus hebben afgerond.

Vanaf 10 juni '13 is Nordic Walking Eindhoven op maandagavond gestart met een avondwandeling. Ieder jaar zullen deze wandelingen gehouden worden tijdens de zomertijdperiode. Vanaf half april tot aan de herfstvakantie. Gestart wordt om 19 uur vanaf "Op Noord", Oude Bosschebaan 11,5624 AA Eindhoven. Hier kunnen we na de wandeling nog een kopje koffie of thee met elkaar drinken.

**De wandelingen van zondag 23 juni en maandag 24 juni komen te vervallen.**

Voor iedereen alvast een heel fijne vakantie gewenst!

Op 5 mei hebben we een prachtige wandeling gemaakt door de Malpi. De weergoden waren ons zeer gunstig gestemd. Door bos, langs vennen, bij de Dommel, met een rustpauze hebben we toch ruim 6 km afgelegd. Hierna bij de Venbergsemolen heerlijk op het terras van een drankje genoten.





**Door het sterker maken van je voeten kan je wandelblessures voorkomen. Zo wordt overpronatie minder bij sterkere voeten. Ook verbeter je je wandeltechniek. Als je twijfels hebt over het effect van voetgymnastiek: ga maar eens op één been staan. De eerste keer gaat dat moeizaam; na een weekje gaat het een heel stuk gemakkelijker. Opmerking: voor een deel komt dat door verbetering van het evenwichtsgevoel.**

### **Voetgymnastiek oefeningen**

- Ga op een stoel zitten. Rol een uitgevouwen handdoek met je tenen op. Het begin van het oprollen is wel even lastig. Na 15 seconden rust doe je hetzelfde met de andere voet. Herhaal deze oefening enkele malen.
- Deze oefening kan je staand of zittend doen. Raap met je tenen knikkers of een golfballetje op. Na 10 - 20 keer doe je hetzelfde met je andere voet. Herhaal deze oefening enkele malen.
- Een oefening die je gemakkelijk en regelmatig thuis kunt doen: een stukje lopen op de buitenkant van je voet, op je tenen en op je hakken.
- Op één been staan. Het beste is met blote voeten. Probeer zo lang mogelijk te staan. Na 15 seconden rust doe je hetzelfde met je andere voet. Herhaal deze oefening enkele malen. Je kunt de oefening zwaarder maken door met je voet en lichaam te bewegen.
- Ga op een stoel zitten. Draai met een voet cirkeltjes. Na 15 seconden rust doe je hetzelfde met de andere voet. Herhaal deze oefening enkele malen. Er is genoeg variatie: kleine, grote, met de klok mee, tegen de klok in.

### **Tips**

- Door thuis te lopen zonder schoenen of met slippers train je ook je voetspieren.
- Wissel regelmatig van wandelschoenen. Je voeten worden zo beter gestimuleerd zich te versterken.
- In de zomer kan je op blote voeten op het strand gaan lange strandwandelingen gaan maken. Bouw het wel geleidelijk op. Je voetzolen moeten wennen.
- Ga vaker wandelen op een zachte ondergrond. Bijvoorbeeld in bos of duinen.

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



## wandeltips voor juni

- Hieronder enkele tips die verband houden met juni en het begin van de zomer.
- Drink meer tijdens de zomermaanden. Ongeveer 60 % van je lichaamsgewicht bestaat uit water. Aangeraden wordt om minstens anderhalve liter vocht per dag te drinken. Het water verzorgt de aanvoer van energie, zuurstof, hormonen, vitamines en mineralen. En natuurlijk de afvoer van afvalstoffen. Een andere taak van water is de afvoer van warmte die ontstaat bij de verbranding.
- Koffie, thee en alcoholische dranken (niet meer dan twee per dag) mag je ook meetellen, ondanks dat je wat vaker naar de wc moet.
- Beperk het gebruik van koffie, thee en alcoholische dranken op zeer warme dagen.
- Wanneer je moeite hebt met die anderhalve liter kan je ook een literfles gebruiken als hulpmiddel.
- Je kan kraanwater ook een smaakje geven. Roosvicee bijvoorbeeld.
- Drank met een temperatuur van rond de 15° Celsius wordt het gemakkelijkst door het lichaam opgenomen.
- 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.

Een fijne zomer allemaal, met veel wandelplezier!!!