

Nieuwsbrief Nordic Walking Eindhoven (9)

juni 2014

Beste wandelaars,

De zomer is al volop bezig, dus daarom in deze nieuwsbrief weer wat tips voor wandelen in de zomer. Ook heb ik een leuk artikel gevonden die de positieve invloed van wandelen op mentaal gebied benoemd.

Het WandelFit programma, samen met de fysio in de Achtse Barrier, op de vrijdagochtend is bijna afgerond. Alle deelnemers hebben met behulp van een trainingsschema de afgelopen 10 weken geleidelijk de conditie verbeterd. Het resultaat is dat iedereen inmiddels één uur ononderbroken en probleemloos kan wandelen.

In deze nieuwsbrief vindt je data waarop er een aantal zondagochtenden geen wandeling zal worden verzorgd.

Allemaal heel mooie zomerdagen en voor wie op vakantie gaat een fijne vakantie met mogelijk veel wandelplezier!

Creatief sporten



Een duidelijke verklaring is er nog steeds niet, maar als je het op een lopen zet, boor je een bron vol nieuwe ideeën aan. Wandelen mag ook.

Nieuw bewijs voor de kracht van wandelen komt uit een onderzoek dat is gepubliceerd in de *Journal of Experimental Psychology*. Tijdens deze studie werden op veel verschillende manieren testen uitgevoerd waarbij de deelnemers werd gevraagd met nieuwe ideeën voor bepaalde problemen te komen. Daarbij werden ze zittend, wandelend en na het wandelen getest. Ze deden dat binnen (loopband) en buiten.

Telkens bleek dat de deelnemers tijdens en ook na het wandelen het beste te scoren. Wandelen is dus een mooi zetje in de rug om niet alleen fysiek, maar ook mentaal een sprong voorwaarts te maken.

Gezond sporten in de zomer

Sporten is een gezonde gewoonte, ook in de zomer. Maar houd het hoofd wel koel als de dagen heet zijn.

Door: Afke Boven



Zomerse voordelen

Met de zon hoog aan de hemel schiet ook ons energiepeil een eind de lucht in. Tel daar de lange dagen en aangename temperaturen bij op en je hebt de perfecte condities om in actie te komen. Maar let op, neem bij té warm weer voorzorgsmaatregelen.

Tandje lager

Vraag een fitnessexpert naar de voorzorgsmaatregelen en hij zal je adviseren om het in eerste instantie rustig aan te doen bij erg warm weer. Laat je lichaam rustig wennen aan de hitte en splits de training op. Ga van start met twee keer 15 minuten om te voorkomen dat je oververhit raakt. Je zult merken dat je lichaam gaat acclimatiseren en zich aanpast aan de temperatuur. Maar er zijn meer zaken waar je rekening mee moet houden.

Blijf drinken

Drink water voor en na je wandeling. Heb je een langdurige training in petto, zorg dan voor water onderweg. Houd in je achterhoofd dat dorst geen goede indicatie is voor het vochtgehalte in je lichaam. Ook zonder dorst kan je lichaam met een vochttekort te kampen hebben.

In de ochtend- en avonduren

Uiteraard is het verstandig om te sporten tijdens de koelere momenten van de dag. Door de lange dagen bieden ook de avonduren nog volop mogelijkheden om de buitenlucht in te stappen

voor een stevige wandeling. Een lange dag werken is niet het excuus om de training over te slaan. Realiseer je hoe heerlijk het is om nog even van de mooie avondzon te genieten.

De juiste kleding

Geef je lichaam de kans om goed te kunnen zweten. Hierdoor raak je minder snel oververhit. Kies dus voor ademende kleding. Draag daarnaast lichte kleuren die de warmte van de zon reflecteren.

Zonnebrand

Vergeet niet jezelf in te smeren met een crème die een beschermingsfactor van 15 of hoger heeft. Let op: ook wanneer het bewolkt is kun je nog verbranden.

Luister naar en leer van je lichaam

Luisteren naar je lichaam is misschien wel het belangrijkste tijdens sporten in de zomer. Voel je je duizelig of word je misselijk, stop dan met je training en rust uit.



Vergeet niet..

- Een goede warming up en cooling down
- Voldoende te drinken

Koele nek dankzij Cobber (tip van Marian)



Nieuw op de markt is de Cobber, een soort halsdoek van Australische makelaardij die slechts met water geactiveerd wordt. Het unieke aan de Cobber is de langdurige koelende werking, tot 3 dagen achter elkaar. Naast koelpack kan hij ook als icepack en hotpack dienen. Opnieuw activeren is een kwestie van enkele minuten in water leggen. Dan is hij direct weer klaar voor gebruik. Er is dus geen koelkast nodig, alleen water. Vooralsnog is de Cobber via de webshop verkrijgbaar in 18 verschillende kleuren, prijs ligt rond de 17 euro.

<http://www.camperclubnederland.nl/informatie/camper-tips/83-koele-nek-dankzij-cobber>

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



De volgende zondagen is er ivm de vakantie **geen** training:

20 juli, 27 juli en 3 augustus 2014

Hierna zijn jullie natuurlijk weer van harte welkom om 9.30 uur bij Joe Mann in Best