

Nieuwsbrief Nordic Walking Eindhoven (26)

zomer 2018

Beste wandelaars,

De vakantieperiode loopt op zijn eind, de meeste van ons zijn al weggeweest, zelf heb ik het nog tegoed. In ons eigen kikkerland hebben we een lange warme en droge periode achter de rug. Sommige van ons vonden het heerlijk, andere hadden de koelsjaaltjes hard nodig.

De wandeling langs de Dommel was prachtig, met zon, wind en snoeischaar was het goed te doen.

Op 24 augustus start er in de middag weer een FitStap groepje. Mocht je nog kennissen of vrienden hebben die willen aansluiten, er is nog plaats. Deze groep maakt gebruik van 50% korting!

De september wandeling op 9 september naar het grootste natuurgebied van Noord-Brabant "De Maashorst" is geregeld. Zie verderop in deze nieuwsbrief.

Aan het eind van deze nieuwsbrief staat de agenda voor de komende periode.





Veters strikken kan voetproblemen voorkomen

Zit je wandelschoen niet helemaal lekker om je voet? Het zou kunnen dat dit niet ligt aan je schoen, maar aan de manier waarop je de veters strikt.

Vijf veterstriktechnieken

Kleine problemen, zoals knellende tenen, kunnen wellicht verholpen worden door je veters anders te strikken. Hieronder vind je aan de hand van vijf voetkwalen de veterstriktechniek die jou van je voetklachten af kan helpen. Helpt het niet? Dan zijn jouw wandelschoenen misschien toch niet geschikt voor jou.

1. Pijn aan de zijkanten van de voorvoet

Een veelvoorkomende irritatie is pijn aan beide kanten van de voorvoet, net onder de tenen. Dit kan komen doordat de voorvoet te weinig ruimte heeft om te bewegen en de schoen daar knelt. Om de voorvoet iets te ontlasten rijg je de veter in het begin niet kruisend, maar door de zijkant van de schoen. Vervolgens rijg je vanaf het midden de veters op de 'normale' manier kruisend naar boven.

VETER TECHNIEKEN

Voelt de schoen strak of juist te los?
Kleine problemen kunnen soms verholpen worden met de juiste veter-techniek.
Maar onthoud: dit vervangt niet de juiste schoen voor jouw voet!



Het probleem:
De zijkanten van de voorvoet doen pijn




- 1 Rijk de veter in het begin enkel door de zijkanten van de schoen.
Dit geeft de voorvoet meer ruimte en minder druk.
- 2 Rijk de veters weer kruisend vanaf het midden van de schoen

2. Irriterend gevoel aan de wreef

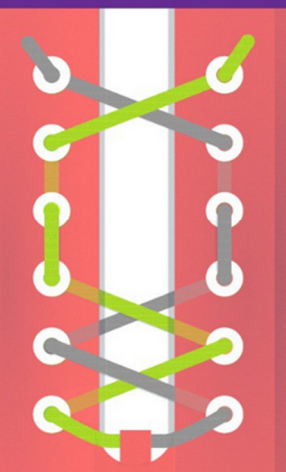
Heb je last van een vervelend gevoel aan de wreef? Probeer dan eens de striktechniek die juist de bovenkant van de voet het minst belast. Dit doe je door de veters eerst via de gebruikelijke manier kruisend door de schoen te rijgen. Halverwege steek je de veter door de zijkanten van de schoen. Je eindigt de strikessie weer zoals je begon, namelijk kruisend.

VETER TECHNIEKEN

Het probleem:
De schoen voelt strak aan de wreef



- 1 Rijk de veters kruisend zoals normaal
- 2 Haal de veters in het midden enkel door de zijkanten van de schoen, niet langer kruisend.
De druk op de wreef is nu geminimaliseerd.
- 3 Rijk de veters weer kruisend wanneer je het pijnlijke gedeelte voorbij bent.



3. Knellende tenen/teennagels worden zwart

Een knellende grote teen kan je wandelplezier behoorlijk bederven. Zeker wanneer dit gepaard gaat met een nagel die een donkere kleur begint te krijgen. Er is een vetertechniek die de neus van de schoen licht opheft, waardoor de druk op de tenen afneemt. Hiervoor rijg je de veter van de grote teen diagonaal direct in het uiterste

gaatje. Vervolgens rijg je het restant van de veter door de overige gaatjes diagonaal van beneden naar boven.

VETER TECHNIEKEN

Het probleem:
De tenen voelen gekneld / teennagels worden zwart



- ① Rijg de veter van de grote teen tot aan de bovenkant, diagonaal.
De neus van de schoen wordt zo lichtjes opgeheven, waardoor de druk op de tenen afneemt.
- ② Rijg de andere veter diagonaal en vanboven parallel met de andere veter.
- ③ Strik zoals gewoonlijk.

4. De hiel glijdt uit de schoen

Problemen met een instabiele hiel tijdens het wandelen? Wellicht helpt deze veterstriktechniek, waarbij de enkel voorzien wordt van meer ondersteuning. Hiervoor rijg je de veters op de gebruikelijke, kruisende manier, tot aan het voorlaatste vetergat. Vervolgens steek je de veter niet diagonaal, maar direct in het bovenste gat aan dezelfde zijde. Daarna rijg je de veter door het lusje dat is ontstaan aan de andere kant. Uiteraard eindig je door de veters op de gebruikelijke manier te strikken.

VETER TECHNIEKEN



Het probleem:
de hiel glijdt uit de schoen



- ① Rijg de veters zoals normaal, tot aan het voorlaatste vetergat
- ② Ga dan recht over naar het laatste vetergat, in plaats van diagonaal
- ③ Rijg de veter door het lusje aan de andere kant.
- ④ Strik zoals gewoonlijk.

De enkel krijgt zo meer ondersteuning, maar de hele schoen voelt niet te strak.

5. Instabiele middenvoet

Met de laatste vetersteektechniek verhelp je dat de middenvoet tijdens het wandelen heen en weer beweegt in je schoen. Deze kwaal voorkom je door in het midden van de schoen een dubbele lus aan te brengen. Dit zorgt voor een betere ondersteuning. Je begint door de veters op de gebruikelijk manier kruisend tot aan het midden te rijgen. Je steekt de veter door het middelste gaatje en haalt deze door hetzelfde gat weer terug, zodat er een lus ontstaat. Dit doe je aan de andere kant hetzelfde. Vervolg je strikroute naar boven door de veter door de lus aan de andere kant te halen en daarna kruisend te eindigen.



Bewegen met FitStap

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!

Krijg jij het advies om meer te gaan bewegen? Maar weet je niet goed hoe te starten? Vraag je je af of het je echt gaat lukken om je fit(ter) te voelen of je gezondheidsklachten te verminderen? Dagelijks minstens een half uurtje lopen, daar kan geen pil tegenop. Hart en longen worden er sterker van, je geheugen wordt beter. En het is heel goed voor je humeur. Zet de eerste stap en laat de Koninklijke Wandel Bond Nederland (KWBN) je helpen met het programma FitStap!

Benieuwd hoe het werkt?

- Een beweegprogramma van 12 weken met iedere week 1 groepstraining en 2 zelfstandige trainingsmomenten.
- Begeleiding van een professionele FitStap coach



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



- 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'.

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

Speciale introductiekorting! Krijg 50% korting op programma's die starten in juli, augustus 2018 en betaal slechts €69,50!

In de Achtse Barrier start op vrijdagmiddag 24 augustus om 13.30 uur weer een nieuw programma van 12 weken met FitStap coach Ina Verhallen. Wil je meer informatie over FitStap? Kijk snel op www.fitstap.nl



De Maashorst 9 september

We gaan met, Martien en Diny, 2 Wisenten Rangers, een wandeling maken naar de kern van De Maashorst. Om de natuur nog rijker en afwisselender te maken zijn er in 2016 nieuwe grote grazers gekomen: Wisenten, Taurossen en Exmoorpony's. De Wisent is een Europese Bison, het is één van de twee overgebleven soorten uit het geslacht Bison. Een volwassen Wisent kan 610kg wegen. Deze wandeling zal ongeveer 2 uur duren. We wandelen over ongelijk terrein en het kan enige tijd duren voordat we de wisenten zien. Zorg voor goede wandelschoenen!! Neem de poles mee, we horen daar wel of het is toegestaan.

Het programma start stipt 9.30 uur, dat heb ik zo geregeld zodat we andere grote groepen voor zijn en de middag nog voor ons zelf hebben. We starten met een korte inleiding, waarna en aantal mensen vooruit kunnen gaan met de auto naar het



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



toegangshek. Dit is vooral voor degene die minder lang wil wandelen. We treffen elkaar dan weer bij dit hek, waarna we gezamenlijk op pad gaan. Na afloop is er koffie/thee en de mogelijkheid om een tentoonstelling te bekijken. Wie wil carpoolen naar Niselrode, kan verzamelen op de parkeerplaats van voetbalvereniging Wodan. Oude Bosschebaan 32. Laat **voor 1 september** even weten of je inderdaad naar het verzamelpunt komt bij Wodan. (vertrek 8.45 uur alhier)

Kosten: 1 strip en 2,50 euro (kosten Ranger en koffie/thee)

Ook hier zijn **introducees** welkom: Zij betalen 7,50 euro. (of 1 strip en 3,50)

AGENDA:

24 augustus start FitStap programma

9 september Wandeling met Wisent Rangers

EXTRA wandeling naar het Waterduinleiding gebied op **zaterdag 13 oktober**. Als je hieraan wilt deelnemen: Meld je hier **vóór 1 september** voor aan.

Noteer vast 17 en 18 december in je agenda. Zeer waarschijnlijk wordt het de maandag 17 december (maar misschien de dinsdag??) dat ik een mooie kerstwandeling organiseer in de avond. Meer hierover volgt in de nieuwsbrief van oktober/november.

GEEN TRAINING:

Vrijdag: 14, 21 en 28 september

Zondag: 16, 23 en 30 september



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

