

Nieuwsbrief Happy2Move Eindhoven

oktober 2021

Beste wandelaars en Nordic Walkers,

De maand september was een prachtige maand, met super goed weer, na wat minder goed weer in de zomermaanden. Inmiddels komt het herfstweer er weer aan, de voorspellingen zijn niet mals.

Het leuke van de herfst zijn de kleuren, de paden vol gevallen bladeren én de paddenstoelen. Deze laatste zijn al volop te zien, vooral de aardappelbovisten staan door het gehele bos. Vanmorgen heb ik de eerste vliegenschwam gespot.

We hebben in de Nordic Walking groepen van de vrijdag en zondag uitbreiding van nieuwe wandelaars gekregen. De wandelgroep blijft stabiel, alleen is John trotse opa geworden. Bij Joe Mann kunnen we op de vrijdagochtend wel reserveren voor de koffie/thee, maar op zondagochtend is dat niet mogelijk.

Daarom gaan we met onmiddellijke ingang op zondag (3 oktober) starten met de wandeling en eindigen met koffie/thee bij het Boshuys. Hier kunnen we weer reserveren op ons vertrouwde plekje.

Voor zowel het Boshuys als bij Joe Mann heb je wel de **QR-code** nodig om te laten zien dat je gevaccineerd of negatief getest bent.

Allemaal veel wandelplezier en een mooie herfst!!





Wandelen is de favoriete vrijetijdsbesteding van veel mensen. © theo kock persfotografie
Jacobus Craandijk. © Doopsgezinde Gemeente Haarlem

‘Je stopt niet met lopen omdat je oud bent, je wordt oud omdat je stopt met lopen’

WANDELSPECIAL Als onze ruggengraat ergens niet voor is gebouwd, dan is het zitten. Het brein en het lichaam belonen ons als we opstaan en in beweging komen. Hoe zit dat allemaal?

Flip van Doorn 20-07-21, 16:00 Laatste update: 20-07-21, 16:22

Vreemd, maar niet eens zo heel lang geleden gold wandelen als een luxe. Daar kwam ik achter toen ik onderzoek deed voor mijn boek *De eerste wandelaar*. Wandeltoerisme nam een vlucht dankzij de doopsgezinde predikant Jacobus Craandijk. Tussen 1875 en 1888 schreef deze ‘wandele dominee’ tientallen verslagen van de voettochten die hij maakte. De prikkelende schrijfstijl van Craandijk bracht voor het eerst grote aantallen wandelaars op de been. Wandelen gold niet langer als luxe tijdverdrijf voor de elite. Het was de tijd waarin een sociale middenklasse ontstond, de eerste sportverenigingen werden opgericht en vrijetijdsbesteding een rol begon te spelen. □

Inmiddels staat wandelen bovenaan de lijst met favoriete vormen van vrijetijdsbesteding in Nederland, populairder dan winkelen en uit eten gaan bij elkaar. Dat komt doordat het zo goedkoop en ook laagdrempelig is. Je

trekt je schoenen aan, stapt de deur uit en je bent weg. Daar komt bij dat het je gezondheid ten goede komt.

Balans en ritme

In zijn boek *Te Voet, hoe twee benen de mens verder brengen* legt de Ierse neurowetenschapper Shane O'Mara uit waarom wandelen zo gezond is. Eigenlijk is het heel eenvoudig: we hebben ons altijd te voet voortbewogen. Ons lichaam is gebouwd voor regelmatige beweging en heeft daar profijt van. Zodra we opstaan en ons ene been voor het andere plaatsen, zetten we van alles in gang. In feite trekken we ons lichaam uit de sluimerstand en zetten het 'aan'. Bloeddruk, stofwisseling en hersenactiviteit veranderen. Een korte dagelijkse wandeling is al voldoende om de veroudering van onze hersenen tegen te gaan. Het verhoogt de creativiteit en verscherpt ons denkvermogen.

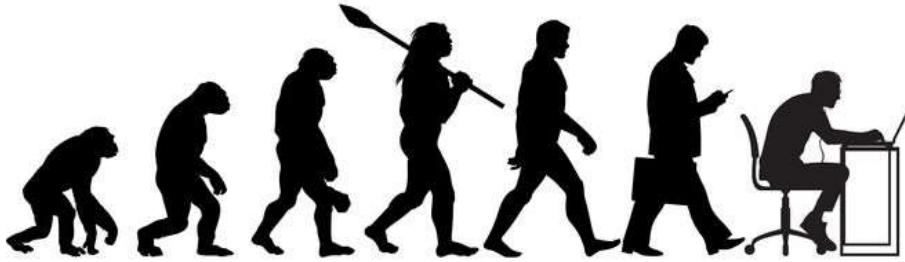
Volgens O'Mara komt dat doordat rechtop lopen een essentieel onderdeel vormt van onze ontwikkeling, zowel van onze soort als van het individu. Een kind dat leert lopen, doorloopt in feite de evolutie tot homo sapiens. Toen de eerste mensachtigen zich op twee benen verhieven, kreeg hun brein een onwaarschijnlijke hoeveelheid informatie te verwerken. Vanuit het zenuwcentrum in het hoofd, helemaal bovenaan het lichaam geplaatst, moesten ineens allerlei zaken gecoördineerd worden: informatie van buitenaf, informatie van het lichaam zelf en sociale interactie met de groepsgenoten. Daarbij moest het brein ervoor zorgen dat het lichaam in balans bleef en een ritme vond waarin het zich kon voortbewegen.

Net als bij een kind, is bij de mens als soort de motorische ontwikkeling onlosmakelijk verbonden met de cognitieve en de sociale ontwikkeling. Het vermogen om complex, abstract en sociaal te denken, hebben we ontwikkeld doordat we rechtop zijn gaan lopen en daarmee ons brein uitdaagden.



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





© Shutterstock

Op twee benen

Zo gezien is het zittende bestaan dat de meesten van ons leiden simpelweg tegennatuurlijk. Als onze ruggengraat ergens niet voor is gebouwd, dan is het wel de zittende houding. We zijn de enige wezens van wie, behalve het brein, ook het lijf zich volledig heeft aangepast aan een manier van voortbewegen met een verticale ruggengraat. Het feit dat we ons op twee benen verplaatsen, maakt dat we veel meer zien dan de meeste viervoeters en onze handen vrij hebben voor andere zaken. Lang geleden waren dat jagen en voedsel verzamelen, maar ook het maken en gebruiken van hulpmiddelen als een speer of een pijl en boog. En omdat ze te voet lange afstanden konden afleggen, hebben de eerste mensen zich over allerlei leefgebieden kunnen verspreiden. Waren onze kwetsbare verre voorouders op vier poten blijven lopen, dan had de mens als soort misschien niet eens overleefd.

Wandelend vergaderen en lunchen, het aantal gezette stappen per dag belonen

Nog altijd werkt dat oerinstinct door. „Ons brein beloont ons wanneer we bewegen”, stelt GZ-psycholoog Ulrika Leons. Zij is directeur van Skills, een bedrijf dat psychische aandoeningen en werkstress behandelt en dat deel uitmaakt van het netwerk Zorg van de Zaak. Skills integreert het wandelen in de begeleiding, om psychologische behandelingen te ondersteunen en te versterken. Het ogenschijnlijke comfort van een zittend leven maakt ons kwetsbaarder dan we denken. Niet voor niets geldt zitten als het nieuwe roken. Leons: „Het is belangrijk dat we bewegen op het werk

stimuleren, bijvoorbeeld door wandelend te vergaderen, te lunchen of het aantal gezette stappen per dag te belonen. Dankzij de lockdown hebben veel mensen het wandelen herontdekt. En het beloningssysteem van ons brein maakt dat we het makkelijker opnieuw doen, het geeft een positieve vibe.”

Het nieuwe roken

Zitten zou het nieuwe roken zijn, maar helemaal kloppen doet dat niet. Roken is altijd ongezond; zitten is comfortabel. Lang inactief zijn leidt wel tot vroegtijdige sterfte.

Shane O'Mara definieert wandelen als 'actief nietsdoen'. Hij gaat de deur niet uit zonder zijn stappenteller; 9500 stappen per dag is voor hem het minimum, zijn streven is 14.000. Hij pleit ervoor dat we onze infrastructuur, en vooral ook de steden, meer inrichten op wandelaars: bredere trottoirs, groene en autovrije zones en corridors vanuit de buitenwijken naar de binnensteden. Alle essentiële winkels en diensten zouden te voet goed bereikbaar moeten zijn. En vrijwel iedereen met kleinere fysieke of mentale aandoeningen zou er volgens hem mee geholpen zijn wanneer een wandeling het doktersvoorschrift wordt, al dan niet gecombineerd met een andere remedie. Je stopt niet met lopen omdat je oud bent, je wordt pas oud wanneer je stopt met lopen.

Humeur

Anders dan hardlopen geeft een wandeling weinig kans op blessures. Sterker: sporters die herstellen van fysiek ongemak beginnen vaak met lichte fiets- en wandeltrainingen. Kortere en hevige piekbelastingen kunnen op den duur zelfs schadelijk zijn voor de gezondheid.

Wandelen is altijd goed voor je, een incidentele blaas of verzwikte enkel daargelaten. Het kan vrijwel overal en op allerlei manieren: in een groep of alleen, in de stad of in de natuur, een blokje om – al dan niet met de hond – of over een lange afstand, op kuintempo of stevig doorstappend. Wie



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



beschikt over benen die functioneren, heeft eigenlijk geen enkel excuus om niet elke dag een wandeling te maken. En als we Shane O'Mara mogen geloven gaat zelfs ons humeur erop vooruit. Een land waar veel wordt gewandeld, is een land waar de mensen het goed hebben.

TIP: De Plastuit



Misschien herken je het wel (als vrouwelijke wandelaar): terwijl je een wandeling door de natuur aan het maken bent, krijg je hoge nood. Een toilet is nergens te bekennen, zeker nu alle horeca gesloten waren vanwege de coronacrisis. Dit heeft ertoe geleid dat veel vrouwelijke wandelaars de plastuit hebben ontdekt, ook ikzelf tijdens onze lange afstandswandelingen heel nuttig. Met deze handige herbruikbare gadget kunnen ook vrouwen bij hoge nood 'gewoon' tegen een boom gaan staan.

AGENDA

GEEN TRAINING: 22 en 24 oktober

Op **31 oktober** staat er een **Herfstwandeling** van ongeveer **6 km** gepland, waarschijnlijk door de Mortelen. Graag vooraf aanmelden bij mij, liefst via de mail. Hierna volgt meer info (mits corona het toelaat natuurlijk)