

Nieuwsbrief Happy2Move Eindhoven

december 2021

Beste wandelaars en Nordic Walkers,

De winter staat voor de deur, maar we hebben een prachtige herfst gehad met héél veel paddenstoelen.

Volgens de voorspellingen komt de kou eraan, hopelijk komen er toch ook een paar mooie Winterwandelingen (met sneeuw?)

Overall zie ik al versieringen voor kerst, die ervoor zorgen dat deze donkere dagen verlicht worden.

Hopelijk worden de coronamaatregelen niet verder aangescherpt, zodat we ook echt onze wandelingen met elkaar kunnen blijven maken.

Normaal maken we ook een Kerstwandeling aan het eind van het jaar, dat is nu door Corona ook wat lastiger. Echter op maandagavond 27 december plan ik, voor wie wil, de Kribkesroute in Liempde weer in. Dit natuurlijk onder voorbehoud van de coronamaatregelen. Zie de agenda aan het eind van deze nieuwsbrief.

Verder in deze nieuwsbrief een artikel over de verzorging van de oudere wandelvoet (met helaas wat reclame erin) en over wandelen en vetverbranding.(bron: Wandel.nl) Deze laatste alvast ter voorbereiding voor het nieuwejaar. Als er mensen zijn die dit als goed voornemen willen oppakken.

Allemaal veel wandelplezier en heel fijne feestdagen met een gezond en gezellig 2022!!



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



Verzorging van de oudere wandelvoet

Voeten gaan er anders uitzien, ze worden breder en platter. Dit komt omdat voeten veranderingen ondergaan aan de nagels, huid en teengewrichten. We ervaren daarom de oudere voet anders dan in onze jongere jaren.



In het hele lichaam verliezen banden en spieren hun elasticiteit bij het ouder worden. Zo ook bij de voeten waardoor de vorm van voeten en tenen veranderen. Denk aan hamertenen. Daarnaast wordt de huid dunner en de doorbloeding verminderd. Hierdoor kun je last krijgen van koude voeten. Ook de conditie van de nagels neemt af. Er ontstaan ribbels en verkleuringen op de nagelplaat. Maar de voeten worden ook gevoeliger. Dit komt doordat de polstering, dit zijn vetkussentjes onder de huid, dunner wordt.

Klachten en symptomen van de oudere voet

- Pijn en stijfheid aan gewrichten of andere lichaamsdelen waardoor je moeilijk bij de voeten kunt komen.
- Standafwijkingen van de tenen en voet.
- Droge huid.
- Dunner wordende huid.
- Verdikte nagels en/of brokkelige nagels.
- Verminderde wondgenezing.
- Schimmelinfecties aan voet en/of nagels.



Voet- en teennagelschimmel

Ouderen met een verminderde weerstand zijn over het algemeen meer vatbaar voor schimmelinfecties. Last van voet- en/of teennagelschimmel? Ook wel kalknagels genoemd. En kom je niet gemakkelijk bij voeten? [FunghiClear™ Anti-schimmel spray](#) is gemakkelijk op-de-kop te gebruiken. Gebruik de spray consequent twee keer per dag en binnen twee weken zie je waarschijnlijk al verbetering. Daarna moet de aangetaste nagel volledig uitgroeien dit kan drie á vier maanden duren.

Verzorging van de oudere voet

Inspecteer je voeten dagelijks op wondjes en bezoek om de zes weken een pedicure. Een (medisch) pedicure controleert de voeten en verhelpt eventuele voetklachten. Door je voeten goed te verzorgen en steeds te laten controleren blijf je langer zelfstandig en mobiel.

Wandelen en vet verbranden: zo zit het

Veel mensen die willen afvallen weten niet zo goed hoe ze dat moeten doen. Is wandelen een betere manier om vet te verbranden dan een intensievere sport? Wandel.nl helpt jou op weg.



Vind je dat te zwaar bent en wil je afvallen? Dan zul je een paar dingen in je leven moeten veranderen. Door anders om te gaan met voeding krijg je minder calorieën binnen en zorg je dat je wel de juiste voedingsstoffen binnen krijgt. Daarnaast verbrand je met bewegen calorieën. Wil je een langdurig effect en niet in de val van crashdiëten trappen, dan is een verandering in je levensstijl de oplossing. Maar hoe doe je dat?

Voeding

Laten we beginnen met je voeding. 'Ieder pondje gaat door het mondje' is een veel gehoorde uitspraak en dat klopt (deels) ook. Als je aankomt in gewicht en vetmassa betekent dat dat je meer calorieën per dag binnen krijgt dan dat je daadwerkelijk verbruikt. Een keer een dag te veel eten is niet erg, maar gebeurt dat regelmatig dan zul je dat gaan merken als je op de weegschaal staat of als je je broeken niet meer dicht krijgt. Hoeveel calorieën je per dag nodig hebt is per persoon verschillend. Maar je kunt grofweg een berekening maken van wat jij aan calorieën nodig hebt op basis van geslacht, leeftijd, lengte en dagelijkse activiteiten.

Om je calorieën terug te brengen zul je keuzes moeten maken in wat je zoal eet op een dag. Kies voor gezonde en voedzame producten en laat suikerhoudende producten zoveel mogelijk staan. Door voedzame producten te kiezen behoud je ook langer een verzadigd gevoel en dat zal de trek naar zoete tussendoortjes verminderen.

Overgewicht kan echter ook een medische grondslag hebben. Als dat voor jou van toepassing is en je wilt afvallen, contacteer dan je huisarts of een voedingsdeskundige/leefstijlcoach die jou persoonlijk kan helpen.



Vet verbranden

Naast het verminderen van je calorie-inname kan je het afvallen stimuleren door meer calorieën te verbranden. Dat doe je door actief bezig te zijn. Nu is het niet zo dat hoe harder je sport, hoe meer vet je verbrandt. Juist activiteiten waarbij je hartslag onder een bepaalde waarde blijft zorgen ervoor dat je lichaam de vetreserve aanspreekt. Hoe intensiever je sport, hoe meer je lichaam een beroep doet op koolhydraten uit je voeding en minder op je vetreserve. Kortom: wandelen is de ideale sport om je vetreserve aan te spreken en calorieën te verbranden!

Even rekenen

Je kunt zelf berekenen wat voor jou de ideale hartslagzone is voor vetverbranding. Hiervoor moet je weten wat je rustpols is en wat je maximale hartslag is. Je rustpols kun je het beste 's ochtends meten als je net wakker bent door een minuut de hartslag in de pols te voelen. Het aantal slagen in een minuut is je rustpols, bijvoorbeeld 70 hartslagen. Je maximale hartslag is wat lastiger te bepalen. Wil je deze exact weten, dan kun je een inspanningstest doen, bijvoorbeeld tijdens een sportmedisch onderzoek. Je kunt je maximale hartslag ook grofweg berekenen door je leeftijd af te trekken van 220. Bijvoorbeeld een persoon van 50 jaar heeft dan als maximale hartslag 170.

Nu je je rustpols en je maximale hartslag weet, is de volgende stap het berekenen van de hartslagzone waarin je moet wandelen om het meeste effect van vetverbranding te hebben. Hiervoor hanteren wij de methode van Karvonen, maar er zijn meerdere rekenmethodes. De methode van Karvonen gaat uit van vijf verschillende hartslagzones, die in intensiteit toenemen. Deze methode wordt vooral door hardlopers gebruikt, maar de vetverbrandingszone kan natuurlijk ook voor wandelaars berekend worden. De formule die hierbij gehanteerd wordt is: $HF_{rust} + (HF_{max} - HF_{rust}) \times Y\%$ = $HF_{optimaal}$. De Y staat dan voor het percentage behorende bij de gewenste zone.

- Zone 5 = wedstrijd/omslagpunt – 90-95% van de maximale hartslag
- Zone 4 = prestatiezone – 80-90% van de maximale hartslag
- Zone 3 = conditiezone - 70-80% van de maximale hartslag
- Zone 2 = fitheidszone - 60-70% van de maximale hartslag
- Zone 1 = vetverbrandingszone – 55-65% van de maximale hartslag



Voorbeeld: diezelfde persoon van hierboven met een maximale hartslag van 170 heeft een rustpols van 70. De optimale trainingshartslag voor vetverbranding (zone 1) komt voor hem uit op een hartslag tussen de 93 en 110:

$$70 + (170-70) \times 55\% = 93$$

$$70 + (170-70) \times 65\% = 110$$

Wil je serieus op hartslag gaan wandelen, dan is het handig om een hartslagmeter te dragen, zodat je tijdens je wandeling kunt aflezen of je hartslag te laag of te hoog is. Dit kan tegenwoordig heel makkelijk met sporthorloges met geïntegreerde hartslagmeter in de pols of met een losse borstband.

Win-win

Als je naast bewegen in de vetverbrandingszone ook krachtoefeningen toevoegt aan je programma sla je twee vliegen in één klap. Door krachtoefeningen te doen maakt je lichaam spiervezels aan. Niet alleen word je hier sterker van en kun je blessures voorkomen, maar het grootste voordeel voor wie wil afvallen: spieren verbranden ook in rust calorieën. Nieuw met krachtoefeningen? Op Wandel.nl geven we je [tips om thuis aan de slag te kunnen](#). Wil je ook met gewichten gaan trainen? Meld je dan aan bij de sportclub bij jou in de buurt en laat je hierin begeleiden.



Leefstijl

Het veranderen van leefstijl is niet altijd even makkelijk. Het kost tijd om los te komen van oude gewoonten en jezelf nieuwe gewoonten aan te leren. Stel jezelf doelen en vergeet zeker niet om kleinere tussendoelen te stellen. Als je haalbare stappen maakt, zul je zien dat het gemakkelijker is dan je denkt! En zeg nu zelf, als wandelen in de natuur een goede manier is om af te vallen, dan is dat toch dubbel genieten?

AGENDA

GEEN TRAINING: 26 en 31 december 2021 , 14 en 16 januari 2022

Op vrijdagochtend 10 december om 9 uur, start de WandelFit groep vanaf het Grote Beek terrein. Parkeren is mogelijk bij het Ketelhuis, we starten bij het kerkhof. Rob Lammers gaat ons begeleiden over het “breinpad”. Het nieuwe breinpad met belevingsplekken op het GGzE Landgoed De Grote Beek. (volgend jaar is het pad in de zomer helemaal af, maar wij krijgen nu al een voorproefje) Natuurlijk zijn ook andere wandelaars van de vrijdag- of zondaggroep welkom om aan te sluiten.

Op maandagavond 27 december staat de Kribkesroute van ongeveer 5 km gepland, in Liempde. ([Kribkesroute Liempde](#) | [Wandel evenement](#) | [De grootste kerstallengeroute van Nederland!](#)) **Graag voor 23 december aanmelden** bij mij, liefst via de mail. Hierna volgt meer info (mits corona het toelaat natuurlijk)



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

