

Nieuwsbrief Happy2Move Eindhoven

Januari 2022

Beste wandelaars en Nordic Walkers,

Allereerst voor jullie allemaal een mooi, gezond en fit nieuw jaar.

Gezien de maatregelen genomen door het kabinet en het toenemen van de besmettingen verwacht ik niet dat we snel met elkaar kunnen wandelen. Daarom ga ik net als vorig jaar wekelijks een mail (en app) sturen met tips voor een training thuis, die je kunt inpassen in je wekelijkse wandeling. Het zijn helaas dezelfde filmpjes als vorig jaar, dit ivm knieklachten die ik vorig jaar heb opgelopen, die overigens al veel minder zijn, maar daarom doe ik nu nog een beetje rustig aan. 😊

Voor wie goede voornemens heeft staat er in deze nieuwsbrief een artikel over het aantal aanbevolen stappen per dag en een laagdrempelige oefening om te ervaren wat wandelen met je kan doen.

Je kunt natuurlijk met 2 personen blijven wandelen, er zijn prachtige wandelingen in de omgeving te maken.

Vanzelfsprekend mogen jullie mij ook altijd mailen of appen voor vragen of advies.

Hopelijk kunnen we weer snel met de groep wandelen en de trainingen oppakken.

Blijf gezond!

Ina



ZIJN 10.000 STAPPEN PER DAG ECHT NODIG?

Binnen de wandelwereld geldt 10.000 stappen per dag als een soort gulden standaard om fit te blijven. Op stappentellers staat dit aantal dan ook als doelwit ingesteld, met steeds een bemoedigend bliepje zodra je het gehaald hebt. Maar waar komen die magische 10.000 stappen eigenlijk vandaan? En moet je echt minimaal zoveel passen zetten om gezond en fit te blijven? Wij zochten het voor je uit.



Foto: Pixabay

Dat 10.000 stappen per dag zetten goed voor je is, betwijfelt bijna niemand. Dagelijks deze afstand lopen zou je niet alleen helpen om fit te blijven, maar ook om gezonder te worden en de kans op hart- en vaatziekten te verkleinen. Toch weten maar weinig mensen waar deze conclusie precies op gebaseerd is. Het staat natuurlijk als een paal boven water dat meer lichaamsbeweging goed is voor je conditie en gezondheid. Maar waarom zou je hiervoor 10.000 stappen moeten zetten, in plaats van 9.000 of 11.000?

Door marketingcampagne ontstaan

Het Amerikaanse tijdschrift [*The Atlantic*](#) zocht naar de oorsprong van de 10.000 stappen en deed hierbij een verassende ontdekking. Het bleek namelijk dat dit magische getal voor het eerst in 1964 opdook, als onderdeel van een Japanse marketingcampagne. In dat jaar bracht het bedrijf Yamasada namelijk in Japan de eerste draagbare stappenteller ter wereld op de markt. Deze uitvinding kreeg de naam *manpo-kei*, wat in het Japans letterlijk 'tienduizend stappen-meter' betekent. Het bedrijf koos voor deze naam omdat het Japanse karakter voor 10.000 (万) enigszins leek op een wandelend poppetje. Andere bedrijven en gezondheidscentra namen dit getal in de jaren daarop over, waardoor het een eigen leven ging leiden.

Meer lichaamsbeweging goed voor je

Inmiddels beveelt ook de Wereldgezondheidsorganisatie (WTO) 10.000 stappen per dag aan als middel om gezonder te leven. Maar hoe effectief is deze activiteit nou echt? Deze vraag is niet zo eenvoudig te beantwoorden. Om te beginnen geldt dat lichaamsbeweging (waaronder dus ook wandelen) in het algemeen positieve effecten op je gezondheid heeft. Regelmatig wandelen helpt je om fit te blijven, je gewicht op peil te houden en depressieve gevoelens te verdrijven. Hoe groot dit effect is, hangt af van hoe lang en hoe ver je wandelt. Uit onderzoek van de Kyushu Universiteit blijkt bijvoorbeeld dat mensen die gemiddeld 10.000 passen per dag zetten meer calorieën verbranden en een lagere bloeddruk hebben dan mensen die dagelijks 3.000 of 5.000 stappen zetten.

Staar je niet blind op die 10.000 passen

Dit lijkt dus een goede reden om wel aan het magische getal vast te houden, maar er zit nog een addertje onder het gras. Britse onderzoekers wijzen er in een artikel in [*The Guardian*](#) namelijk op dat wetenschappers bij dit experiment alleen naar de effecten van 10.000 stappen hebben gekeken. Hiermee bedoelen ze dat de onderzoekers dit getal automatisch als bovengrens namen en daarmee de effecten van 3.000 tot 5.000 passen mee vergeleken hebben. Het zou dus best kunnen dat 8.000 of 12.000 stappen per dag zetten net zo goed voor je is. Hier hebben ze bij het eerdergenoemde onderzoek echter niet naar gekeken.

Waar de wetenschap het wel over eens lijkt te zijn, is dat minder dan 5.000 passen per dag zetten slecht voor je is. Hierdoor loop je namelijk meer kans op overgewicht, diabetes en hart- en vaatziekten. Zodra je boven dit aantal gaat zitten, worden de zaken echter minder duidelijk. Uit [recent onderzoek](#) blijkt bijvoorbeeld dat je dagelijkse aantal stappen van 4.000 naar 8.000 verhogen ook al een enorm effect op je gezondheid kan hebben. Als je dus wat meer moeite hebt met lopen, kom je met 6.000 tot 8.000 passen per dag ook al een heel eind. [Andere experimenten](#) lijken dit verhaal te bevestigen. Alles boven de 8.000 passen is dus mooi meegenomen, maar je hoeft je niet blind te staren op die 10.000 stappen per dag.



We weten allemaal dat bewegen goed is voor je lichaam. Maar wandelen heeft ook veel voordelen voor je mentale welzijn. Je wordt er creatiever van, je zelfwaardering gaat omhoog en je gaat beter in je vel zitten. Wandel.nl geeft laagdrempelige oefeningen om zelf te ervaren wat wandelen met jou kan doen!

Oefeningen voor deze week

Oefeningen week 1

Wandeldoel bepalen

Om positieve effecten te ervaren, moet je eerst van je stoel afkomen. Hierbij kan het helpen om een wandeldoel voor jezelf te bepalen. Dit doel is afhankelijk van hoe vaak jij nu al wandelt. Om het doel vol te houden raden wij aan om niet té hoog in te zetten. Hierbij geldt wel: hoe vaker je naar buiten gaat, hoe meer effecten je zult voelen. Probeer dus met enige regelmaat te gaan lopen. Je doelen en je voortgang kan je ook bijhouden in een [wandel-logboek](#).

Spits je oren en luister naar je omgeving

Het prettige aan wandelen is dat je even je hoofd leeg kunt maken. Om niet te gaan piekeren tijdens je wandeling helpt het om je gedachten ergens anders op te richten. Spits je oren en luister deze week extra goed naar de muziek voor wandelaars: vogelgeluiden!

Wees bewust van je ademhaling

Je ademhaling is een belangrijke functie die direct is verbonden met je gemoedstoestand. Je kent het vast wel, ben je opgewonden of boos dan adem je hoog en gespannen. Je lichaam reageert hier op en weet dat er iets aan de hand is. Adem je rustig en ontspannen, dan zal je lichaam in relaxte modus blijven. Wees tijdens je wandeling bewust van je ademhaling, probeer rustig door je neus in en uit te ademen. Hoe vaker je dit doet, hoe beter jij jezelf traint om rustiger adem te halen.

AGENDA

Tijdelijk geen trainingen.