

Fit & Actief

Wandelen

Introductie

Dagelijks minstens een half uur wandelen, dat is goed voor uw vitaliteit. Het hart, de longen, bloedvaten, bloeddruk, cholesterol, botten en spieren, gewicht en geheugen, ze gaan er allemaal op vooruit. En het is natuurlijk goed voor uw humeur. Alleen of gezellig samen, in de ochtend, middag of avond u kunt dit allemaal zelf bepalen. Gaat u starten met wandelen? Dan is het belangrijk om dit rustig op te bouwen en goed naar uw lichaam te luisteren. Wilt u langer gaan wandelen dan een half uur, wilt u tips of heeft u hulpmiddelen nodig voor het wandelen? Lees dan snel verder!

Want op deze kaart vindt u:

- Tips over het wandelen.
- Opbouwschema als u langer dan een half uur wilt gaan wandelen.
- Spierversterkende oefeningen voor thuis.
- Route, apps en andere middelen om te wandelen.

Tips voor het wandelen:

1. Dat is het mooie van wandelen. U kunt het altijd en overal doen. Dus u kunt gewoon starten. Wilt u liever gebruik maken van een opbouw, dan kunt u gebruik maken van ons schema.
2. Begin rustig. Doe inderdaad dat rondje door uw straat, wijk of dorp, bouw dit rustig op.
3. Ga niet over grenzen heen. Stop op tijd. Morgen is er weer een dag.
4. Neem zo nu en dan een rustdag, uw lichaam heeft (soms) tijd nodig om te herstellen.
5. Let in het begin niet op snelheid of afstand.
6. In een groep of samen met iemand wandelen is leuk, maar let er wel op dat u uw eigen tempo aanhoudt.
7. Neem uw tijd op zodat u het schema kunt volgen.
8. Blijf goed naar uw lichaam luisteren en geniet van het wandelen!

Opbouwschema wandelen

Wilt u langer dan een half uur per dag wandelen? Dan kunt u dit opbouwen met onderstaande wandelschema.

Week 1		Week 2		Week 3		Week 4	
1e keer	2e keer	1e keer	2e keer	1e keer	2e keer	1e keer	2e keer
4 keer 5 minuten + 2 minuten rustig (28 minuten)	4 keer 5 minuten + 2 minuten rustig (28 minuten)	5 keer 5 minuten + 2 minuten rustig (35 minuten)	3 keer 10 minuten + 2 minuten rustig (36 minuten)	4 keer 10 minuten + 2 minuten rustig (48 minuten)	3 keer 15 minuten + 2 minuten rustig (51 minuten)	2 keer 15 minuten + 2 minuten rustig (34 minuten)	2 keer 20 minuten + 3 minuten rustig (46 minuten)
Week 5		Week 6		Week 7		Week 8	
1e keer	2e keer	1e keer	2e keer	1e keer	2e keer	1e keer	2e keer
2 keer 20 minuten + 2 minuten rustig (44 minuten)	2 keer 25 minuten + 2 minuten rustig (54 minuten)	2 keer 25 minuten + 2 minuten rustig (54 minuten)	2 keer 30 minuten + 5 minuten rustig (70 minuten)	10 minuten + 5 minuten rustig + 50 minuten (65 minuten)	2 keer 25 minuten + 2 minuten rustig (54 minuten)	10 minuten + 5 minuten rustig + 50 minuten (65 minuten)	2 keer 30 minuten + 3 minuten rustig (66 minuten)

Veel plezier!

Fit & Actief

Wandelen

Spierversterkende oefeningen

Door regelmatig oefeningen te doen worden niet alleen de spieren, maar ook de pezen en botten sterker.
Door deze oefeningen kan ook de looptechniek worden verbeterd.

Oefening 1: Hurkzit

Uitgangspositie: Ga met de voeten iets verder uit elkaar dan schouderbreedte. Ga in hurkzit en weer omhoog.

Doe de oefening eventueel met ondersteuning van een stoel of tafel.

- Duw de billen iets naar achteren maar houdt het lichaam rechtop.
- Ga rustig naar beneden. Let op dat uw knieën niet voorbij de tenen komen.
- Kom weer rustig omhoog.
- Doe deze oefening circa 6 tot 8 keer. Herhaal dit maximaal 3 keer.



Oefening 2: Heupoefening

Uitgangspositie: Start op twee benen naast elkaar en doe de oefening met ondersteuning van een stoel of tafel.

- Hef uw been naar de zijkant omhoog.
- Probeer uw been zo hoog als dat lukt op te tillen, ga dit niet forceren.
- Probeer het bovenlichaam stil te houden.
- Doe deze oefening, met beide benen, circa 6 tot 8 keer. Herhaal dit maximaal 3 keer.



Oefening 3: Kniehef

Uitgangspositie: Ga met twee benen op heupbreedte staan met de handen in de zij.

Doe de oefening eventueel met ondersteuning van een stoel of tafel.

- Probeer uw knie zo hoog mogelijk te heffen.
- Doe dit steeds om en om.
- Doe deze oefening met beide benen circa 6 tot 8 keer. Herhaal dit maximaal 3 keer.



Veel plezier!



bv sport

Fit & Actief

Wandelen

Hulpmiddelen voor wandelen

Heeft u vragen over of wilt u gebruik maken van hulpmiddelen voor het wandelen? Neem dan contact op met uw huisarts of fysiotherapeut. U kunt natuurlijk ook met deze vraag bij ons terecht.

Routes en apps

Hieronder vindt u twee leuke wandelapps die u gratis kunt downloaden op uw telefoon.

Ommetje app: Elke dag een wandeling maken is belangrijk, de Ommetje-app helpt u daarbij. Start met vrienden, familie of collega's een eigen wandelcompetitie of ga de uitdaging aan tegen de rest van Nederland. Hierdoor kunt u op een leuke manier samen wandelen, zonder dat u steeds op de dezelfde locatie bent. Zo motiveert men elkaar om dagelijks een ommetje te maken.



U kunt de app via deze link downloaden: <https://www.hersenstichting.nl/ommetje/>

Natuurroute app (wandelen en fietsen): Laat u verrassen door honderden routes in de natuur. Download de route-app van Natuurmonumenten: Natuur Routes. De unieke route app biedt meer dan 300 wandel-, fiets- en kanoroutes door heel Nederland.



U kunt de app via deze link downloaden: <https://www.natuurmonumenten.nl/routes/route-app>.

Veel plezier!



bv sport