

De cardio wandeling



Waarom je het zou doen:

- Het versterkt je hart, overleg met je arts altijd even voordat je cardio oefeningen doet.
- Een hart dat regelmatig goed moet pompen is ook goed voor je brein.
- Het vergroot je spierkracht waardoor je stofwisseling en energieniveau verbeterd.
- Je stimuleert het lichaam om energie uit je suikervoorraad te halen.

Hoe doe je het?

Bij voorkeur doe je deze wandeling buiten en je kunt meteen vanuit je huis beginnen. Kies daarbij een van de ommetjes van IVN Oldenzaal. Begin je wandeling met 10 minuten rustig opwarmen, dit kun je doen door bijvoorbeeld vanaf je huis naar het startpunt rustig (aeroob) te wandelen. Als je voelt dat je nog niet los bent doe dan nog een aantal losmaak oefeningen.

Dan kun je met de intervallen beginnen, deze bestaan uit een **intensief** deel en een **rust** deel.



Wandel 1 minuut in een pittig tempo en rust dan 1 minuut in een rustig tempo wandelend. Begin eens met 5 series, dus 5 X 1 min. Intensief en daar tussenin 1 minuut rustig wandelen. Eindig deze wandeling met 10 minuten rustig “uit” wandelen. Misschien vind je het fijn wat rekoefeningen te doen. Hiermee bereid je je lichaam voor voor de volgende wandeling. Je hebt dan minder kans op spierpijn.

Hoe weet ik of ik intensief of rustig loop?

Als je kunt wandelen en kunt praten waarbij je best nog een hele zin zonder onderbreking kunt uitspreken dan zit je in je rust (aerobe) zone.

Je pasfrequentie ligt dan tussen de 60-65 passen per minuut.

Voor het cardio wandelen wandel je in een pittig tempo, dit betekent dat je pasfrequentie omhoog gaat naar minimaal 70 passen per minuut. Om je pasfrequentie te verhogen kun je je armen krachtiger laten zwaaien. Loop met een korte pas, zodat je benen sneller kunnen gaan en je voelt je hartslag omhoog gaan. Buig je armen in een hoek van 90 graden en zwaai je armen krachtig naar achteren. Houd je schouders laag. Hel vanaf je enkels licht naar voren boven je voeten. Als je na verloop van tijd merkt dat je sterker wordt kun je het tempo verhogen naar 80 passen per minuut.

Hoe lang doe je het?

Naast het zo veel mogelijk aeroob wandelen door de week zou je deze wandeling 2-3 keer per week kunnen doen. Bij voorkeur op dezelfde dag, en plan op de dag na een cardio wandeling een rustdag of doe een korte aerobe wandeling. Bedenk daarbij dat je lichaam in rust zich herstelt en je lichaam beter maakt dan voordat je deze training deed. Dit noemen we supercompensatie. Zo bouw je op. Je wordt sterker, krijgt meer spiermassa.

Begin dit type wandeling heel rustig bekijk wat je lichaam aankan. Als richtlijn kun je uitgaan van 5 series van 1 minuut. Je kunt per week intervallen toevoegen, als je daar klaar voor bent. Leer steeds nadat je deze wandeling hebt gedaan om jezelf af te vragen hoe je je voelt na de laatste intervallen. Als je erg moe begint te worden en echt moeite krijgt om het pittige tempo vol te houden, is het tijd om te stoppen. Het kan handig zijn om na de tijd te noteren hoeveel je gedaan hebt en probeer vervolgens de volgende keer minimaal hetzelfde te doen. En als je dat bereikt hebt vraag jezelf dan af hoe het lichaam het zou vinden om er nog 1 bij te doen. Verhoog nooit het aantal intervallen als je lichaam er weerstand tegen biedt. We willen geen blessures, we doen dit om gezonder te worden.

Bron: Chi Walking



Natuurmoment:

Uit de factsheet Gezonder door groen van IVN:

Het blijkt dat bewegen in een natuurlijke omgeving makkelijker vol te houden is en dat de combinatie van bewegen en natuur extra gezondheidsvoordelen heeft. Hoe zou dat komen?

Als je naar de evolutie kijkt zijn wij als mensen ongeveer 2 miljoen jaren geleden begonnen om van een aapachtig bestaan naar een bestaan als jagers verzamelaars te gaan. We moesten overleven in een natuurlijke omgeving die bestond uit perioden van schaarste en we moesten veel bewegen om te overleven. We hebben als huidige mens nog steeds een lichaam dat door de evolutie is aangepast aan die natuurlijke omgeving uit het verleden. Circa 5000 jaar geleden werden we landbouwers en het bleef nodig veel te bewegen en in het ritme van de “natuur” te leven. Met de komst van eerst de landbouwmechanisatie en later de industrialisatie werd alles anders. De gemiddelde stadsmens leeft lichamelijk onbewogen en loopt geestelijk op de tenen. Veel van de welvaart ziektes zijn een gevolg. Buiten bewegen kan de oplossing zijn en het meest belangrijke effect is de stimulatie van ons immuunsysteem. Dit verklaart het positieve effect, ook preventief tegen de welvaart ziektes en we komen beter in ons vel.

Bron: IVN