

De aerobe wandeling



Waarom je het zou doen:

- Het houdt je spieren jong en gezond.
- Het verbetert je zuurstofopnamevermogen, zodat je spieren efficiënter werken.
- Het verbetert je uithoudingsvermogen. Goed voor je hart, je longen en je benen.
- Je leert je lichaam energie uit je vetvoorraad 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. Je loopt dan over verschillende ondergronden en hoe meer je op niet verhard terrein loopt des te meer ben je geneigd om rustiger te lopen.

Deze wandeling doe je in een heel rustig en ontspannen tempo. Vooral in het begin is het belangrijk om heel rustig te lopen, na ongeveer 30 minuten zal je lichaam dan langzaam overschakelen naar de efficiënte vetverbranding. Als je een uur in deze aerobe zone wandelt haalt je lichaam ca 50% uit je vetvoorraad en 50% uit je suikervoorraad. Hiervoor geldt dat hoe langer je zo heel rustig wandelt hoe meer je lichaam overschakelt naar vetverbranding.

Hoe weet ik of ik in de aerobe zone loop?

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

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



Hoe lang doe je het?

Alle gunstige effecten van dit type wandeling beginnen na 30 minuten. Hoe langer je dit type wandeling doet hoe beter de gezondheidseffecten.

Dit zijn dan ook je langste wandelingen.

Loop je nu bijvoorbeeld regelmatig 30 minuten dan zou je je kunnen voornemen om er elke week ongeveer 5 minuten bij te gaan lopen en na 6 weken heb je deze wandeling uitgebreid naar 60 minuten.

Dit is een van de fijnste en meest effectieve wandelingen die je kunt doen en als je eenmaal 60 minuten kunt wandelen dan kun je dit verder uitbouwen. Doe dan niet meer dan 10% uitbreiding per week.

Bron: Chi Walking

Natuurmoment:

Aeroob wil zeggen met zuurstof. Dit is een bewegingsvorm waarbij je lichaam ruimschoots de tijd heeft om de benodigde energie met zuurstof vrij te maken. Dat wil zeggen dat het een bewegingsvorm is die je gedurende een langere tijd kunt volhouden.

Voor ons mensen is het beschikbaar zijn van zuurstof van levensbelang. Maar wist je dat zuurstof pas in onze atmosfeer is gekomen als een afvalproduct van bepaalde bacteriën en onze groene vrienden de planten.

Bij het ontstaan van de aarde (ca. 4,5 miljard jaren geleden) bevatte de atmosfeer geen zuurstof maar voor het belangrijkste deel CO₂, Koolstofdioxide. Met de komst van eerst bacteriën en later de algen en planten ontstond er ook een bijzonder proces dat we fotosynthese noemen. Dit gebeurt in het groene gedeelte van de planten: met behulp van zonne-energie en koolstofdioxide maken de planten glucose en als "afvalproduct" komt hierbij zuurstof vrij.

We weten allemaal hoe belangrijk zuurstof voor ons is.

Maar dat is nog niet alles; Een deel van de zuurstof wordt ook omgezet in ozon (O₃), dit gebeurt onder invloed van de UV straling van de zon. Er heeft zich een ozonlaag gevormd die het leven op aarde beschermt tegen een te veel aan schadelijke UV-straling.

Planten zijn 2 miljard jaar geleden ontstaan en hebben er sterk aan bijgedragen dat er veel zuurstof in de atmosfeer kwam en dat de hoeveelheid CO₂ is afgenomen. Deze afname van de hoeveelheid CO₂ voorkomt overmatige opwarming van de aarde (broeikas effect). Door dat het niet meer te warm is kon er ook water in vloeibare vorm op aarde voorkomen (in plaats van alleen waterdamp).

De meest organismen op aarde bestaan voor >50% uit water.

Verder staan planten aan de basis van de voedselketen op aarde.

Bron: IVN