

Wandelprogramma: Beweegt u voldoende?

Voldoende beweging zorgt ervoor dat u zich fitter voelt, ontspannen bent en er strakker uitziet. U beweegt voldoende wanneer u minimaal 5 dagen in de week, 30 minuten matig intensief beweegt. Dit is de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen (NNGB).¹



Matig intensief bewegen is dat u tijdens de inspanning nog kunnen blijven praten zonder kortademigheid. Bijvoorbeeld: 18-55 jaar, wandelen 5-6 km per uur en fietsen 15 km per uur of: 55 jaar en ouder, wandelen 3-4 km per uur en fietsen 10 km per uur. Haalt u die norm?²

Het is niet noodzakelijk om deze 30 minuten in eenmaal te behalen. Dit kan ook opgedeeld worden in blokjes van bijvoorbeeld 10 minuten. Om dit te behalen heeft de afdeling Fysiotherapie een wandelschema voor u opgesteld. In drie periodes van 12 weken werkt u aan het verbeteren van uw uithoudingsvermogen. De schema's zijn verdeeld in drie levels. Zo kan een ieder instappen op zijn of haar eigen niveau.

LEVEL I → Beginners.

LEVEL II → Half gevorderd, eventueel als vervolgschema na level I behaald te hebben.

LEVEL III → Gevorderd, eventueel als vervolgschema na level II behaald te hebben.

Elke training is als volgt opgebouwd

1. Start met een warming up

2. Stretchen

Kies een rustig plekje waar u eventueel ook steun kunt vinden, bijvoorbeeld een hekje of bank.

- Zoek steun en strek u uit door op uw tenen te gaan staan. Herhaal dit 3 keer.
- Ga op één been staan en zwaai uw been rustig 10 keer heen en weer van voor tot achter. Wissel daarna van been.
- Ga in een lichte spreidstand staan met uw voeten ongeveer 20 cm uit elkaar. Draai het bovenlichaam rustig 5 keer rechtsom en naar linksom.
- Laat uw armen losjes hangen en draai uw schouder los.

3. Kern van de training

4. Cooling down

Zoals bovenstaand al wordt beschreven is het belangrijk minimaal 5 dagen in de week, 30 minuten matig intensief te bewegen. Aan u is dan ook de keuze hoe vaak u dit schema per week wilt uitvoeren. Doet u het tweemaal of vijfmaal, als u maar aan uw beweging komt.

¹ www.30minutenbewegen.nl

² www.30minutenbewegen.nl

Achter elke week kunt u precies turven hoe vaak u het schema die week precies heeft uitgevoerd.

Na het doorlopen van het volledige schema bent u in staat om minimaal 30 minuten achtereen, matig intensief te bewegen.

Tips

Binnen de bestaande trainingsschema's bent u natuurlijk vrij om zelfstandig aanpassingen te maken. Wilt u het schema zwaarder maken? Varieer dan in het looptempo. Deze kunt u dan elke keer wat verhogen en de pauzeduur zo nodig ook nog verkorten. Wilt u uw schema lichter maken, dan kunt u langere pauzes nemen, of uw tempo verlagen.

Neem altijd een horloge of stopwatch mee, zodat u de tijd kunt bijhouden tijdens de training.

10 goede redenen om meer te gaan bewegen

- *Bewegen voorkomt overgewicht.* Bewegen verhoogt de stofwisseling (via spieropbouw en vetafbraak), een belangrijk wapen in het voorkomen en het bestrijden van overgewicht. Vandaar de uitspraak: "Het beste dieet is een dieet met een flink portie beweging."
- *Bewegen is goed voor je sociale leven:* Het is vaak leuker en meer motiverend om samen met anderen te sporten. Bewegen levert vaak sociale contacten op. Dit helpt om bewegen langer vol te houden.
- *Bewegen kan stress, angst en depressie verminderen:* Wie beweegt, bouwt de opgehoopte stresshormonen op natuurlijke wijze af. U kunt dus letterlijk de 'stress uit het lijf lopen'. Bewegen heeft ook invloed op de mentale gezondheid. Actievelingen zitten lekkerder in hun vel.
- *Bewegen is goed voor je hart.* Hart- en vaatziekten behoren tot één van de grootste doodsoorzaken in het westen. Van een zwakke biceps sterft u niet, van een zwakke hartspier wel. Vooral duursporten (wandelen, joggen, lopen, fietsen en zwemmen) zijn de ideale bondgenoten van het hart.
- *Bewegen kan osteoporose voorkomen:* Vanaf je 35ste worden je beenderen kwetsbaarder. Stilzitten versnelt dit proces. Bewegen houdt je beenderen, spieren en gewrichten stevig, soepel en in conditie.
- *Bewegen kan diabetes voorkomen:* Beweging zorgt er voor dat glucose beter kan doordringen in de cellen. Zo helpt bewegen bepaalde vormen van diabetes voorkomen. Maar ook diabetespatiënten hebben baat bij sport, wanneer dit onder verantwoorde omstandigheden gebeurt.
- *Bewegen is goed voor uw longen:* Bewegen houdt uw longen en ademhalingspijpen in conditie. Ook astmapatiënten hebben baat bij beweging.
- *Bewegen is goed voor uw portemonnee:* Actievelingen leven niet alleen langer, maar ook beter. Ze bezoeken minder vaak het ziekenhuis of de dokter en gebruiken minder medicijnen. Beter nu geld uitgeven aan wandelschoenen of een fiets, dan later het veelvoudige aan de dokter.
- *Bewegen is de beste vorm van pensioensparen:* Je leven lang bewegen is het beste medicijn tegen typische ouderdomsziekten als artritis, osteoporose en hoge bloeddruk.

Wandelschema LEVEL I

	Warming up	Training	Cool down	Gedaan
Week 1	5 min wandelen, vervolgens stretchen (zie uitleg inleiding)	4 x 1 minuut stevig doorwandelen, afgewisseld met 1 minuut rustig wandelen	Rustig wandelen op een tempo waarbij u nog kunt praten (5 min). Rekoefeningen uitvoeren.	
Week 2	5 min wandelen, vervolgens stretchen (zie uitleg inleiding)	5 x 1 minuut stevig doorwandelen, afgewisseld met 1 minuut rustig wandelen.	Rustig wandelen op een tempo waarbij u nog kunt praten (5 min). Rekoefeningen uitvoeren.	
Week 3	5 min wandelen, vervolgens stretchen (zie uitleg inleiding)	6 x 1 minuut stevig doorwandelen, afgewisseld met 1 minuut rustig wandelen.	Rustig wandelen op een tempo waarbij u nog kunt praten (5 min). Rekoefeningen uitvoeren.	
Week 4	5 min wandelen, vervolgens stretchen (zie uitleg inleiding)	7 x 1 minuut stevig doorwandelen, afgewisseld met 1 minuut rustig wandelen.	Rustig wandelen op een tempo waarbij u nog kunt praten (5 min). Rekoefeningen uitvoeren.	
Week 5	5 min wandelen, vervolgens stretchen (zie uitleg inleiding)	3 x 2 minuten stevig doorwandelen, afgewisseld met 1 minuut rustig wandelen.	Rustig wandelen op een tempo waarbij u nog kunt praten (5 min). Rekoefeningen uitvoeren.	
Week 6	5 min wandelen, vervolgens stretchen (zie uitleg inleiding)	4 x 2 minuten stevig doorwandelen, afgewisseld met 1 minuut rustig wandelen.	Rustig wandelen op een tempo waarbij u nog kunt praten (5 min). Rekoefeningen uitvoeren.	
Week 7	5 min wandelen, vervolgens stretchen (zie uitleg inleiding)	5 x 2 minuten stevig doorwandelen, afgewisseld met 1 minuut rustig wandelen.	Rustig wandelen op een tempo waarbij u nog kunt praten (5 min). Rekoefeningen uitvoeren.	
Week 8	5 min wandelen, vervolgens stretchen (zie uitleg inleiding)	6 x 2 minuten stevig doorwandelen, afgewisseld met 1 minuut rustig wandelen.	Rustig wandelen op een tempo waarbij u nog kunt praten (5 min). Rekoefeningen uitvoeren.	
Week 9	5 min wandelen, vervolgens stretchen (zie uitleg inleiding)	3 x 3 minuten stevig doorwandelen, afgewisseld met 1 minuut rustig wandelen.	Rustig wandelen op een tempo waarbij u nog kunt praten (5 min). Rekoefeningen uitvoeren.	
Week 10	5 min wandelen, vervolgens stretchen (zie uitleg inleiding)	4 x 3 minuten stevig doorwandelen, afgewisseld met 1 minuut rustig wandelen.	Rustig wandelen op een tempo waarbij u nog kunt praten (5 min). Rekoefeningen uitvoeren.	
Week 11	5 min wandelen, vervolgens stretchen (zie uitleg inleiding)	5 x 3 minuten stevig doorwandelen, afgewisseld met 1 minuut rustig wandelen.	Rustig wandelen op een tempo waarbij u nog kunt praten (5 min). Rekoefeningen uitvoeren.	
Week 12	5 min wandelen, vervolgens stretchen (zie uitleg inleiding)	6 x 3 minuten stevig doorwandelen, afgewisseld met 1 minuut rustig wandelen.	Rustig wandelen op een tempo waarbij u nog kunt praten (5 min). Rekoefeningen uitvoeren.	

Wandelschema LEVEL II

	Warming up	Training	Cool down	Gedaan
Week 1	5 min wandelen, vervolgens stretchen (zie uitleg inleiding)	3 x 4 minuten stevig doorwandelen, afgewisseld met 1 minuut rustig wandelen.	Rustig wandelen op een tempo waarbij u nog kunt praten (5 min). Rek oefeningen uitvoeren.	
Week 2	5 min wandelen, vervolgens stretchen (zie uitleg inleiding)	4 x 4 minuten stevig doorwandelen, afgewisseld met 1 minuut rustig wandelen.	Rustig wandelen op een tempo waarbij u nog kunt praten (5 min). Rek oefeningen uitvoeren.	
Week 3	5 min wandelen, vervolgens stretchen (zie uitleg inleiding)	5 x 4 minuten stevig doorwandelen, afgewisseld met 1 minuut rustig wandelen	Rustig wandelen op een tempo waarbij u nog kunt praten (5 min). Rek oefeningen uitvoeren.	
Week 4	5 min wandelen, vervolgens stretchen (zie uitleg inleiding)	6 x 4 minuten stevig doorwandelen, afgewisseld met 1 minuut rustig wandelen	Rustig wandelen op een tempo waarbij u nog kunt praten (5 min). Rek oefeningen uitvoeren.	
Week 5	5 min wandelen, vervolgens stretchen (zie uitleg inleiding)	3 x 5 minuten stevig doorwandelen, afgewisseld met 1 minuut rustig wandelen	Rustig wandelen op een tempo waarbij u nog kunt praten (5 min). Rek oefeningen uitvoeren.	
Week 6	5 min wandelen, vervolgens stretchen (zie uitleg inleiding)	4 x 5 minuten stevig doorwandelen, afgewisseld met 1 minuut rustig wandelen	Rustig wandelen op een tempo waarbij u nog kunt praten (5 min). Rek oefeningen uitvoeren.	
Week 7	5 min wandelen, vervolgens stretchen (zie uitleg inleiding)	5 x 5 minuten stevig doorwandelen, afgewisseld met 1 minuut rustig wandelen	Rustig wandelen op een tempo waarbij u nog kunt praten (5 min). Rek oefeningen uitvoeren.	
Week 8	5 min wandelen, vervolgens stretchen (zie uitleg inleiding)	6 x 5 minuten stevig doorwandelen, afgewisseld met 1 minuut rustig wandelen	Rustig wandelen op een tempo waarbij u nog kunt praten (5 min). Rek oefeningen uitvoeren.	
Week 9	5 min wandelen, vervolgens stretchen (zie uitleg inleiding)	3 x 6 minuten stevig doorwandelen, afgewisseld met 1 minuut rustig wandelen	Rustig wandelen op een tempo waarbij u nog kunt praten (5 min). Rek oefeningen uitvoeren.	
Week 10	5 min wandelen, vervolgens stretchen (zie uitleg inleiding)	4 x 6 minuten stevig doorwandelen, afgewisseld met 1 minuut rustig wandelen	Rustig wandelen op een tempo waarbij u nog kunt praten (5 min). Rek oefeningen uitvoeren.	
Week 11	5 min wandelen, vervolgens stretchen (zie uitleg inleiding)	5 x 6 minuten stevig doorwandelen, afgewisseld met 1 minuut rustig wandelen	Rustig wandelen op een tempo waarbij u nog kunt praten (5 min). Rek oefeningen uitvoeren.	
Week 12	5 min wandelen, vervolgens stretchen (zie uitleg inleiding)	6 x 6 minuten stevig doorwandelen, afgewisseld met 1 minuut rustig wandelen	Rustig wandelen op een tempo waarbij u nog kunt praten (5 min). Rek oefeningen uitvoeren.	

Wandelschema LEVEL III

	Warming up	Training	Cool down	Gedaan
Week 1	5 min wandelen, vervolgens stretchen (zie uitleg inleiding)	3 x 7 minuten stevig doorwandelen, afgewisseld met 1 minuut rustig wandelen	Rustig wandelen op een tempo waarbij u nog kunt praten (5 min). Rekoefeningen uitvoeren.	
Week 2	5 min wandelen, vervolgens stretchen (zie uitleg inleiding)	4 x 7 minuten stevig doorwandelen, afgewisseld met 1 minuut rustig wandelen	Rustig wandelen op een tempo waarbij u nog kunt praten (5 min). Rekoefeningen uitvoeren.	
Week 3	5 min wandelen, vervolgens stretchen (zie uitleg inleiding)	5 x 7 minuten stevig doorwandelen, afgewisseld met 1 minuut rustig wandelen	Rustig wandelen op een tempo waarbij u nog kunt praten (5 min). Rekoefeningen uitvoeren.	
Week 4	5 min wandelen, vervolgens stretchen (zie uitleg inleiding)	2 x 8 minuten stevig doorwandelen, afgewisseld met 1 minuut rustig wandelen	Rustig wandelen op een tempo waarbij u nog kunt praten (5 min). Rekoefeningen uitvoeren.	
Week 5	5 min wandelen, vervolgens stretchen (zie uitleg inleiding)	3 x 8 minuten stevig doorwandelen, afgewisseld met 1 minuut rustig wandelen	Rustig wandelen op een tempo waarbij u nog kunt praten (5 min). Rekoefeningen uitvoeren.	
Week 6	5 min wandelen, vervolgens stretchen (zie uitleg inleiding)	4 x 8 minuten stevig doorwandelen, afgewisseld met 1 minuut rustig wandelen	Rustig wandelen op een tempo waarbij u nog kunt praten (5 min). Rekoefeningen uitvoeren.	
Week 7	5 min wandelen, vervolgens stretchen (zie uitleg inleiding)	2 x 9 minuten stevig doorwandelen, afgewisseld met 1 minuut rustig wandelen	Rustig wandelen op een tempo waarbij u nog kunt praten (5 min). Rekoefeningen uitvoeren.	
Week 8	5 min wandelen, vervolgens stretchen (zie uitleg inleiding)	3 x 9 minuten stevig doorwandelen, afgewisseld met 1 minuut rustig wandelen	Rustig wandelen op een tempo waarbij u nog kunt praten (5 min). Rekoefeningen uitvoeren.	
Week 9	5 min wandelen, vervolgens stretchen (zie uitleg inleiding)	4 x 9 minuten stevig doorwandelen, afgewisseld met 1 minuut rustig wandelen	Rustig wandelen op een tempo waarbij u nog kunt praten (5 min). Rekoefeningen uitvoeren.	
Week 10	5 min wandelen, vervolgens stretchen (zie uitleg inleiding)	2 x 10 minuten stevig doorwandelen, afgewisseld met 1 minuut rustig wandelen	Rustig wandelen op een tempo waarbij u nog kunt praten (5 min). Rekoefeningen uitvoeren.	
Week 11	5 min wandelen, vervolgens stretchen (zie uitleg inleiding)	3 x 10 minuten stevig doorwandelen, afgewisseld met 1 minuut rustig wandelen	Rustig wandelen op een tempo waarbij u nog kunt praten (5 min). Rekoefeningen uitvoeren.	
Week 12	5 min wandelen, vervolgens stretchen (zie uitleg inleiding)	4 x 10 minuten stevig doorwandelen, afgewisseld met 1 minuut rustig wandelen	Rustig wandelen op een tempo waarbij u nog kunt praten (5 min). Rekoefeningen uitvoeren.	

Heeft u nog vragen?

Heeft u nog vragen? Neem dan gerust contact op met afdeling Fysiotherapie, ☎ (036) 868 8814.

www.flevoziekenhuis.nl