

Tips voor bij wandeltrainingsschema

Intensiteit van het wandelen bepalen

De eerste weken wandel je in een rustig tempo. Wat de juiste intensiteit van het wandelen voor jou is, bepaal je aan de hand van je hartslag. Hiervoor moet je eerst bepalen wat je maximale hartslag is. Hiervoor kun je de volgende berekening toepassen: $HR_{max} = 205 - 0,5 \times \text{leeftijd (in jaren)}$.

Als voorbeeld nemen we iemand van 50 jaar. De som ziet er dan als volgt uit $HR_{max} = 205 - 0,5 \times 50 = 180$

Deze formule kent een foutmarge van ongeveer 10 slagen. Wil je een betrouwbaarder beeld hebben van je maximale hartslag, dan kun je een (maximale of submaximale) inspanningstest doen bij een sportmedisch adviescentrum bij jou in de buurt.

Nu je weet wat je maximale hartslag is, kun je gaan berekenen wat de ideale hartslag is tijdens een wandeltraining

- Rustig tempo: 60% van je maximale hartslag
- Matig tempo: 70% van je maximale hartslag
- Stevig tempo: 80% van je maximale hartslag

Als we dit berekenen voor iemand van 50 jaar, dan is de ideale hartslag tijdens een wandeltraining:

- Rustig tempo: $180 \times 60\% = 108$
- Matig tempo: $180 \times 70\% = 126$
- Stevig tempo: $180 \times 80\% = 144$

Het gebruik van een hartslagmeter in bijvoorbeeld een sporthorloge helpt je bij het trainen op de juiste hartslagfrequentie. Heb je geen hartslagmeter of sporthorloge, dan is dat geen ramp! Door goed te luisteren naar je lichaam en te letten op je ademhaling, kun je ook redelijk goed beoordelen of je met de juiste intensiteit aan het wandelen bent. Daarvoor gebruik je de EMI-score. EMI staat voor 'Ervaren Mate van Inspanning' en is gebaseerd op de Borgschaal. Met deze schaal kun je de ervaren mate van inspanning van een getal voorzien. De Borgschaal loopt van 0 tot 20.

EMI	Hoe voelt het	Hoe is je ademhaling	Hoe is je praatvermogen
6	Kost geen moeite	normaal	goed
9	erg licht	normaal	goed
10	licht	nog normaal	goed
11			
12			
13	een beetje zwaar	zwaarder en sneller	wordt moeilijker
14			
15	zwaar	zwaar en snel	lukt niet
16			
17	erg zwaar	erg zwaar	onmogelijk
18			
19	heel erg zwaar	hyperventilerend	voorlopig niet mogelijk
20	maximaal		

Door de getallen in de linkerkolom die passen bij je eigen gevoel uit de tweede kolom met tien te vermenigvuldigen, heb je een schatting van je hartslag op dat moment.

Om weer even een persoon van 50 jaar als voorbeeld te gebruiken:

- Rustig tempo: hartslag 108, EMI 11
- Matig tempo: hartslag 126, EMI 13
- Stevig tempo: hartslag 144, EMI 15

Wandeloefening: Romphouding

De juiste wandelhouding vergroot het wandelplezier. In Nederland is in 1996 het sportief wandelen geïntroduceerd. Sportief wandelen is eigenlijk niet meer dan stevig doorwandelen, maar dan gebruikmakend van de optimale houding zodat het lichaam makkelijker voortbeweegt. De techniek is opgebouwd uit drie onderdelen:

- Romphouding
- Voetplaatsing
- Voetafwikkeling

Ga de eerste week eens extra letten op je romphouding. De juiste romphouding is de basis voor het comfortabel en makkelijk wandelen. Het zorgt ervoor dat je rugklachten voorkomt. De juiste romphouding krijg je door:

- het bovenlichaam rechtop te houden (dus geen kromming in de rug);
- 10 meter vooruit te kijken (en dus niet naar de grond);
- je kin evenwijdig aan de grond te houden (dit vermindert de druk op je nek en rug);
- je schouders te ontspannen en een beetje naar achter te trekken;
- lichtjes voorover leunen (zo maak je gebruik van de voorwaartse kracht);
- buikspieren aanspannen.

Wandeloefening: Voetplaatsing

Voer onderstaande oefening tijdens één van je training uit en concentreer je extra op de juiste plaatsing van de voeten om de techniek goed onder de knie te krijgen en makkelijker blessurevrij te kunnen wandelen.

We gaan aan de slag met de voetplaatsing. Bij het neerzetten van je voeten, is het belangrijk dat je de voeten goed recht in de looprichting plaatst, naast elkaar (dus niet voor elkaar alsof je over een evenwichtsbalk loopt).

Een leuke oefening om te ervaren wat hoe *foutieve voetplaatsing* voelt is om 10 passen te lopen met de tenen naar buiten (zoals Charlie Chaplin) en daarna 10 passen met de tenen naar binnen gedraaid (met X-benen lopen). Voel maar eens wat dit doet met je snelheid en spieren in je benen. Daarna wandel je rustig verder en let je er extra op dat je de voeten met de tenen recht vooruit plaatst.

Wandeloefening: Voetafwikkeling

De voetafwikkeling is een belangrijk onderdeel van de wandeltechniek. Bij een goede voetafwikkeling plaats je eerst de buitenkant van de hiel op de grond en wikkel je de voet af naar de groet teen, waarmee je krachtig afzet. In het begin kunnen je je scheenbeenspieren voelen, maar dit moet na regelmatig trainen verdwijnen.

Om te ervaren hoe *een verkeerde voetafwikkeling* voelt voer je de volgende oefening uit. Loop 10 meter waarbij je extreem de buitenkant van de hiel op de grond zet en langs de buitenzijde van je voet afwikkelt naar je kleine teen. Loop daarna 10 meter waarbij je extreem met de binnenkant van je hak op landt en via de binnenkant van je voet afwikkelt naar je grote teen. Hoe voelt dit?

Loop hierna met de juiste voetafwikkeling rustig door. Let in je volgende trainingen extra op de juiste voetafwikkeling tijdens de trainingen.

Wandeloefening: Krachttraining

Spielerkracht is erg belangrijk om langere wandelingen te kunnen maken, maar ook om de knieën en heupen te ontlasten. Voer deze oefeningen iedere week uit tijdens de tweede training.

- Zet twee passen vooruit en daarna één achteruit. Herhaal dit 10 keer
- Wandel 2 minuten, waarbij je extra kracht zet bij het afzetten met het achterste been
- Wandel in hurkzit, dus met gebogen knieën in 5 setjes van 10 passen. Tussen de setjes wandel je 20 passen door.

Wandeloefening: Coördinatie

Tijdens het wandelen combineer je veel bewegingen met elkaar. Je bent bezig met voetplaatsing, voetafwikkeling, romphouding en armbeweging en alles moet ook nog eens op elkaar afgestemd zijn. Dit zorgt ervoor dat je hersenen tijdens het wandelen ongemerkt hard werken. Om dit allemaal goed te laten verlopen werken je twee hersenhelften continue samen. Om dit te trainen hebben we twee oefeningen die je iedere week tijdens de eerste training kunt uitvoeren om de coördinatie te bevorderen:

- Tijdens het lopen de knie heffen en je tegengestelde elleboog naar die knie brengen. Herhaal dit 5x in setjes van 10 passen
- Tijdens het lopen één arm voorwaarts draaien en één arm achterwaarts draaien. Herhaal die 5x in setjes van 10 passen.



Wandeloefening: Ontspanning

Ontspannen wandelen is heel belangrijk, zeker wanneer je langere afstanden gaat lopen. Toch kan het zo zijn dat je door allerlei omstandigheden veel spanning in je spieren opbouwt. Dit merk je het eerst in je schouders en nek. Daarom besteden we in deze oefening aandacht aan ontspanningsoefeningen tijdens het wandelen.

- Laat tijdens het wandelen je schouders ontspannen hangen en je armen bungelen. Herhaal dit 5x in setjes van 10 passen
- Trek bij iedere wandelpas afwisselend je schouders op en laat ze weer hangen. Herhaal dit 5x in setjes van 10 passen

Heel veel succes!