



Wandelsportvereniging Groot Gestel

Praktische wandelmarstips WSV-GG

In het kader om verantwoord deel te kunnen nemen aan de zomerwandeltocht achten wij het noodzakelijk de wandelaars een aantal praktische wandelmarstips voor te houden om het wandelgenot te vergroten en de wandelsport mede te stimuleren. Wat is wandelen? Wandelen lijkt een simpele bezigheid, namelijk de ene voet voor de andere zetten waarbij er voortdurend contact met de grond wordt gemaakt en het totale lichaamsgewicht om beurten wordt overgebracht via het linker- en rechterbeen. Veel mensen wandelen om er even 'uit' te zijn, even te ontsnappen aan de drukte van alledag en om sociale contacten te leggen tijdens de wandelmars.

Wandelen is de gemakkelijkste en meest toegankelijke manier van bewegen, omdat men niet hoeft te beschikken over superconditie of sportieve aanleg. Volgens wetenschappers is wandelen de beste vorm van lichaamsbeweging met een heel kleine kans op blessures.

Waarom wandelt men?

- Werken aan de fysieke gezondheid verkleint de kans op hart- en vaatziekten (hartaanval)
- Ontspannen en verminderen van stress
- Bevorderen van het slapen
- Makkelijk in te passen in de dagelijkse activiteiten
- Niet leeftijdsgebonden
- Klein risico op blessures
- In groepsverband uit te voeren
- Voldoende lichaamsbeweging

Wandelen bevordert de fysieke gezondheid door het biologisch proces van omzetten van spierweefsel in vetweefsel te vertragen, de ontkalking van botten te vertragen waardoor de botten steviger worden en het verbetert de suikerstofwisseling en bevordert de spijsvertering. Door alle bovengenoemde factoren zorgt wandelen voor een evenwicht in de calorieënbalans leidende tot gewichtsverlies. Hieronder volgt een tabel die aangeeft hoeveel minuten beweging nodig is om de calorieën uit verschillende voedingsmiddelen weg te werken:

Voedingsmiddel Wandelen (in minuten)

- portie patat 93
- eetlepel mayonaise 26
- hamburger 53
- kroket 35
- stuk cake 30
- bolletje ice cream 23
- reep chocolade 56
- glas bier 19



Wandelsportvereniging Groot Gestel

Tips voor het wandelen

- Eet 2 uur voor de wandelmars een goede maaltijd (koolhydraatrijk en veel vitaminen), dus wandel nooit met een lege maag.
- Neem drinken voor onderweg mee zoals water of sportdrankjes (powerade of gatorade).
- Gebruik geen koolzuurhoudende dranken, softdrinks en alcohol tijdens de wandelmars.
- Bij erg warm weer niet te koude dranken nuttigen.
- Neem voeding met zout mee voor de wandelmars zoals kakaston, brood met worst. Bij suikerziekte altijd iets zoets bij je hebben.
- Loop op ingelopen schoenen, geen nieuwe schoenen direct uit de verpakking.
- Neem een hoofddeksel voor erg warm weer.
- Draag goede sneldrogende kleding rekening houdende met regenbuien.
- Loop in een regelmatig ritme.
- Start rustig en geef de spieren de kans om warm te worden.
- Zorg voor een goede lichaamsverzorging.
- Na de wandelmars een goede maaltijd nuttigen.
- Zit na de wandelmars nooit op de koude grond, omdat de spieren snel afkoelen en daardoor stijf kunnen worden (spierstijfheid).
- Na de wandelmars de voeten in een teil met lauw water (kraanwater) zetten waardoor de zwelling sneller afneemt.
- Begin voor de wandelmars altijd eerst met rekoefeningen om de beenspieren op te warmen.



Wandelsportvereniging Groot Gestel

Lichaamsverzorging

- Smeer aan zon blootgestelde plekken in met zonnecrème met een geschikte beschermingsfactor.
- De teennagels kort knippen zodat minder kans op trauma en ingroei van de nagels tijdens lange wandeltochten ontstaat.
- Verstevig de voeten door ze 3 weken voor de wandelmars elke dag in te smeren met kamferspiritus, talkpoeder, vaseline of uierzalf waardoor blaarvorming wordt tegengegaan.
- Slaap voldoende zodat het lichaam na de wandelmars weer tot rust komt.
- Smeer plaatsen waar kleding in contact komt met de huid (onder de armen, bij de liezen en rond de tepels) in met witte vaseline of babyolie.
- De voeten na de wandelmars wassen, goed afdrogen en insmeren met talk- of baby poeder.
- Droge en schilferende voeten insmeren met een vochtinbrengende crème of lotion.
- Kleding moet makkelijk zitten (dus niet knellen) waardoor de bloedsomloop niet wordt belemmerd.
- Draag kleding die transpiratievocht (zweet) kan opnemen, bijvoorbeeld katoen, wol of tricot, dus niet van polyester.
- Gebruik bij warm weer een hoofdbedekking (pet, angisa).
- Trek nooit een jeansbroek aan, omdat deze zwaar is en als deze nat wordt niet snel droogt.
- De schoenen moeten licht zijn, niet te krap en niet te ruim zitten.
- De schoenen moeten ingelopen zijn, dus geen nieuwe schoenen direct uit de verpakking.
- De schoenen moeten niet versleten zijn, geen scheurtjes of steentjes in de schoenen hebben, en de zolen moeten dik zijn zodat oneffenheden op de straat niet worden gevoeld.
- De schoenen moeten geen stiksels of naden aan de binnenzijde hebben.
- Loop tijdens de wandelmars niet op plastic of leren slippers en niet op hoge hakken.
- Sokken moeten van vochtdoorlatend materiaal gemaakt zijn (katoen, badstof of wol) en geen naden hebben.

Wandel Sport Vereniging "Groot Gestel"

Secretariaat De heer Henk van Rijnsoever – Regent Smitsstraat 81 – 5272 BC St.Michielsgestel

E-mail: secretariaat@wsv-gg.nl



Wandelsportvereniging Groot Gestel

Blessures

Alhoewel wandelen een sport is met een klein risico op blessures, kunnen toch blessures optreden door:

1. een te fanatieke start;
2. gebruik van verkeerde schoenen;
3. lopen in een verkeerde houding.

Blessures kunnen voorkomen worden door op het volgende te letten:

1. Houding: het is belangrijk ontspannen en rechtop te lopen. Plaats de voeten recht naar voren en laat de armen ontspannen meegaan met het wandeltempo.
2. Warm worden van de spieren: ga nooit te snel van start, loop eerst een rustig tempo, geef de spieren de gelegenheid warm te worden; na 2-3 km kan de snelheid opgevoerd worden.
3. Wanneer u last heeft van een blessure, neem dan even rust. Wanneer de blessure niet overgaat of als de blessure terugkomt, raadpleeg dan uw huisarts.
4. Een goede lichaamshouding verbetert de bloedcirculatie, bevordert de ademhaling en voorkomt pijn aan de gewrichten door overbelasting.

Enkele veel voorkomende blessures zijn: blaren, eelt, ingegroeide teennagel, spierpijn, beenkramp, rode vlekken op de onderbenen (warmteuitslag), oververhitting.

Behandeling van blessures (Blaren)

Allereerst kun je blaren voorkomen door:

- de voeten te laten wennen aan de schoenen door regelmatig met deze schoenen te lopen;
- de voeten vanaf enkele weken voor de wandelmars insmeren met vaseline, kamferspiritus of uierzalf;
- passende schoenen te kopen waarin de tenen nog goed kunnen bewegen;
- als men sokken draagt moeten ze naadloos zijn;
- de voeten niet met zeep wassen omdat het de huid zachter maakt.

Blaren behandelen:

- de blaar ontsmetten met rubbing alcohol en aan twee kanten doorprikken met een steriele naald;
- de naald wordt steriel door deze in het blauw gedeelte van een vlam te verhitten;
- na het doorprikken het vocht uit de blaar drukken met een schoon watje;
- de blaar dicht plakken met speciale blarenpleisters of met leukoplast.

Eelt

Eelt is het verdikken van de bovenlaag van de huid (hoornlaag); eeltvorming ontstaat door overmatige druk en wrijving tijdens het lopen.

Je kunt eelt voorkomen door:

- 2 keer per week een voetbad te nemen met zachte zeep;
- iedere avond de voeten in te smeren met een vette crème (witte vaseline).

Ingegroeide teennagel

Een ingegroeide teennagel ontstaat als de rand of punt van de nagel in de nagelplooi drukt en pijn veroorzaakt. Ingroeien van de teennagel ontstaat vaak aan de grote teen.

Dit ontstaat door:

- verkeerde schoenen (te smal of te kort);

Wandel Sport Vereniging "Groot Gestel"

Secretariaat De heer Henk van Rijnsoever – Regent Smitsstraat 81 – 5272 BC St.Michielsgestel

E-mail: secretariaat@wsv-gg.nl



Wandelsportvereniging Groot Gestel

- verkeerd knippen van de nagels (te kort en/of ronde hoekjes);
- zweetvoeten die verweking van de nagelwal veroorzaken.

Behandeling van ingegroeide teennagels:

- als er pijn en roodheid ontstaat kun je drie keer per week een voetbad nemen met een oplossing van zeezout;
- dagelijks een druppeltje betadine jodium in de nagelwal druppelen; dit voorkomt dat de ontsteking opnieuw ontstaat.

Kramp

Beenkramp ontstaat door overbelasting van de spieren door een te lange loopafstand of te warm weer. Krampen kunnen ook 's nachts optreden en dus niet alleen tijdens de wandelmars. De oorzaak hiervan is een tekort aan magnesium in de voeding die verholpen kan worden door vitaminepreparaten. Beenkramp tijdens de wandelmars kan verholpen worden door het drinken van mineraalwater (parasprings, para aqua, wahaha etc).

Sierpijn

Sierpijn ontstaat door het vrij komen van melkzuur tijdens sieractiviteit. Kenmerkend hierbij is dat de pijn nauwelijks gevoeld wordt in rust, maar tijdens bewegen lijken de spieren stijf en hebben een doffe pijn.

Sierpijn kun je voorkomen door:

- langzaam opbouwen van de wandelprestatie, dus langzaam starten en daarna het tempo verhogen;
- warming-up (rekoefeningen) voor het wandelen.

Warmte-uitslag

Warmte-uitslag kun je herkennen aan grote rode vlekken op de benen die soms gepaard gaan met zwelling van de aangetaste huid. Het ontstaat door het verstopt raken van de zweetklieren die dan het transpiratievocht niet kunnen afvoeren, waardoor de huid het zweet moet afvoeren.

Behandeling:

- de rode plekken enkele minuten koelen met een natte doek of een koud kompres;
- bij vervelling van de huid en toename van de jeuk er uierzalf op smeren;
- raadpleeg de huisarts.

Oververhitting

Oververhitting kan ontstaan door te veel vocht- en zoutverlies door het lichaam tijdens erg warm weer.

Kenmerken van oververhitting zijn:

- loomheid;
- dorst;
- overmatig zweten;
- sierkrampen;
- flauwvallen.

Oververhitting kun je voorkomen door:

- frequent te drinken tijdens de wandelmars, dus niet pas als je dorst hebt;
- geen bier tijdens de wandelmars te drinken, omdat dit vochtverlies bevordert;
- niet te veel lichaamsdelen aan de zon bloot te stellen.

Wandel Sport Vereniging "Groot Gestel"

Secretariaat De heer Henk van Rijnsoever – Regent Smitsstraat 81 – 5272 BC St.Michielsgestel

E-mail: secretariaat@wsv-gg.nl



Wandelsportvereniging Groot Gestel

Behandeling van oververhitting:

- drink veel (mineraal)water, maar kleine slokjes;
- ga op een schaduwrijke plek zitten waardoor het lichaam afkoelt.