

Vijf redenen waarom wandelen gezond is

Als je aan je gezondheid wil werken, hoef je maar de deur uit te lopen en een half uurtje stevig te wandelen. Goed voor je conditie en je verbrandt er verrassend veel calorieën mee!

1. Wandelen maakt je sterk



Gezond leven? Dan kun je niet zonder lichaamsbeweging. Probeer dus regelmatig te wandelen, zo bouw je al snel een goede conditie op. Je traint immers al je spieren, ook je hartspier. Je hoeft je geen zorgen te maken over je gewrichten, want door te wandelen blijven je botten en kraakbeen juist sterk.

2. Wandelen helpt je met afvallen



Als je wilt afvallen, hoef je niet per se te gaan hardlopen of fietsen. Volgens wetenschappers is stevig wandelen een verrassend goed alternatief voor duursporten. Na zo'n twintig minuten (vergelijkbaar met 2.200 stappen) begin je dan namelijk koolhydraten en vet te verbranden. Met een stevig wandeltempo verbrand je maar liefst 520 calorieën per uur (5 km).

3. 10 000 stappen per dag is al genoeg



De Japanse arts Yoshiro Hatano onderzocht hoeveel stappen je per dag moet zetten om gezond te blijven. Hij kwam uit op een aantal van ongeveer 10.000 stappen. Omdat je er gemiddeld al zo'n 6.000 zet met je dagelijkse bezigheden, hoef je nog 'maar' 4.000 stappen extra te doen. Dit komt neer op dagelijks een half uur wandelen met een snelheid van 5 kilometer per uur.

4. Wandelen helpt tegen stress



Of je nu alleen loopt of gezellig bijkletst met een vriend(in): een wandeling betekent quality-time. Wandelen zorgt voor afleiding, zeker als je de natuur in gaat. Je merkt al snel dat het je hoofd leeg maakt, zodat je beter bestand bent tegen stress. Als je regelmatig wandelt, ben je niet alleen gezonder en fitter, maar zit je ook beter in je vel. Dat voel je niet alleen, je straalt het ook uit!

5. Je krijgt niet snel een blessure van wandelen



Om te wandelen hoef je geen abonnement of duur apparaat aan te schaffen. Met een paar stevige schoenen en mooie wandelroutes kun je vele kilometers verslinden. Ook hoef je er geen techniek voor aan te leren. Iedereen weet al van kinds af aan hoe hij moet lopen, zodat de kans op blessures in vergelijking met andere sporten erg klein is.

6 positieve effecten van wandelen op je lichaam

Het zal geen verrassing voor je zijn dat wandelen goed is voor je gezondheid. Extra beweging is namelijk altijd mooi meegenomen en de frisse buitenlucht opzoeken is ook goed voor lichaam en geest. Je zult je dus hoogstwaarschijnlijk lekkerder in je vel voelen als je regelmatig wandelt, maar je wandelschoenen wat vaker aantrekken heeft nog veel meer voordelen.

1. Goed voor hart en bloedvaten



Met alleen maar een beetje slenteren wordt je hart niet aan het werk gezet, maar stevig doorstappen is wél goed voor je hartspier. Zet er flink de pas in en beweeg je armen tijdens het lopen om je bloed harder te laten stromen. Daardoor zal je hart harder gaan pompen. Uiteindelijk zorgt dit voor een sterker hart, een lagere bloeddruk en elastische bloedvaten. Houd dus een flink tempo aan waarvan je het warm krijgt en werk aan je gezondheid.

2. Sterkere beenspieren



Je beenspieren worden flink aan het werk gezet als je een goede wandeling maakt. Pak af en toe een heuveltje mee en kies voor bospaden of andere paden met reliëf om nog meer spieren in je benen te gebruiken. Verder gebruik je spieren in je gehele lichaam om je lichaam in balans te houden tijdens het lopen. Ga meerdere keren per week voor een uitdagende wandeling en dan zul je ongetwijfeld merken dat je spieren sterker worden.

3. Steviger kraakbeen



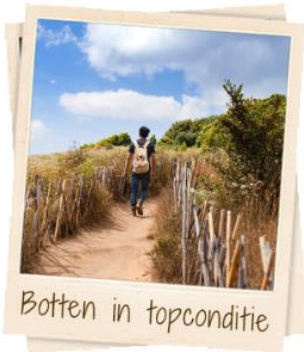
Van te weinig bewegen word je stijf en dat heeft vooral te maken met je kraakbeen. Dit elastische weefsel tussen je botten bestaat uit cellen die gevuld zijn met water. Als je je kraakbeen weinig belast dan verliest het water en daardoor wordt het dunner. Pijnlijke gewrichten zoals heupen en knieën zijn het onvermijdelijke gevolg daarvan. Blijf lekker wandelen om je kraakbeen dik en stevig te houden. Dan blijven pijntjes en stijfheid vanzelf weg.

4. Train je buikspieren



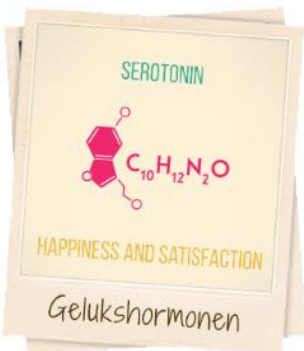
Met een beetje moeite kun je een wandeling omvormen tot een work-out voor je buikspieren. Zo train je je buikspieren al als je extra met je armen zwaait en als je bergen oploopt. Verder werk je aan je buikspieren als je je buik licht inhoudt. Zorg ervoor dat je gewoon door kunt blijven ademen, dus houd je buik niet teveel in. Zo makkelijk kan het zijn om je buikspieren te activeren tijdens het lopen.

5. Meer botmassa



Als je ouder wordt, neem je botmassa vanzelf af. Dat betekent dat je botten minder sterk worden en daardoor heb je meer kans om iets te breken bij een val. Door te bewegen en je botten regelmatig te belasten kun je ervoor zorgen dat je botten zo sterk mogelijk blijven. Als je veel wandelt kun je zelfs aan botmassa winnen. Trek er dus lekker op uit en houd je botten in topconditie.

6. Een beter humeur



Een mooie wandeling kan een echte oppepper zijn voor je humeur. Dat komt doordat je gelukshormonen aanmaakt als je beweegt. Stap maar eens de deur uit als je je niet zo blij voelt en let goed op alle moois dat je tegenkomt tijdens je wandeling. Voor je het weet loop je alweer met een glimlach op je gezicht rond. Wandelen lijkt zelfs te helpen tegen depressie, dus loop vooral een extra rondje.



Ben je overtuigd en wens je lid te worden van onze wandelvereniging. Neem dan een kijkje op www.wandelclubaalte.be of volg ons op facebook : www.facebook.be/wandelclubaalte

Of neem contact op met het secretariaat : 051/80.90.06 (na 18u)