

## **De kracht van wandelen**

Lopen loopt als een rode draad door ons leven. Vanaf het moment dat we kunnen lopen tot het moment dat het lopen steeds moeilijker wordt. Het is de manier waarop we ons voortbewegen, zowel in de sport als in het dagelijks leven.

Lopen is ook in atletiek de basis voor de verschillende onderdelen. De effecten van lopen op onze gezondheid zijn groot. Dat geldt niet alleen voor hardlopen, maar zeker ook voor wandelen. Dat is goed nieuws voor diegenen die, al of niet tijdelijk, niet (meer) willen of kunnen hardlopen, zoals bij een blessure, ziekte of ouder worden.

Bij Sprint kun je de loopsport op diverse niveaus beoefenen: wedstrijdgericht, prestatiegericht, recreatiegericht, nordic walking, power walking en wandelen/dribbelen, afhankelijk van je belangstelling en belastbaarheid. Bewegen in groepsverband onder deskundige begeleiding is leuk en motiverend. Door het lopen / wandelen te combineren met oefeningen voor kracht, lenigheid en coördinatie wordt je hele lichaam veelzijdig getraind. Hierdoor blijf je sterker, stabiel en flexibeler.

### **Wat zijn de voordelen van wandelen?**

Het mooie van wandelen is dat je het overal kunt doen, wanneer je wilt, waar je wilt en met wie je maar wilt. Het is gratis en de kans op blessures is klein. Dat je met wandelen calorieën verbrandt is niet het enige effect. Regelmatig wandelen heeft meer positieve effecten voor je gezondheid, voor zowel lichaam als geest. Het is ontzettend eenvoudig, verbazingwekkend effectief en wetenschappelijk bewezen.

### **Wandelen is gezond**

Uit meerdere onderzoeken blijkt dat wandelen gezond is voor meerdere functies. Als je voldoende beweegt leef je langer en loop je minder risico om te overlijden aan hart- en vaatziekten of andere chronische aandoeningen.

### **Zuurstof uit de buitenlucht**

Tegenwoordig komen de meeste mensen steeds minder buiten en krijgen zo weinig zuurstof uit de buitenlucht binnen, van belang voor onze vitale functies. Hierbij is wandelen een ideale uitkomst.

### **Het belang van Vitamine D**

Vitamine D is belangrijk voor groei en behoud van stevige botten en tanden. We maken vitamine D aan in de huid, onder invloed van zonlicht, ook als de zon niet schijnt. Stevige botten verminderen het risico op een botbreuk door vallen.

### **Positief effect op onze hersenen**

Wandelen stimuleert de hersenactiviteit en gaat de mentale achteruitgang tegen. Tijdens het wandelen worden nieuwe hersencellen aangemaakt en wordt ook de communicatie tussen die hersencellen verbeterd. Juist in het gebied waar de veroudering toeslaat wordt dit gestimuleerd, zodat het brein gaat verjongen in plaats van verouderen. Concentratie, planning en geheugen verbeteren hierdoor.

### **Verbetering van de stofwisseling**

Door te wandelen verbruik je meer calorieën. Hierdoor vermindert de kans op aandoeningen als overgewicht, suikerziekte en diverse vormen van kanker aanzienlijk.

## Positief effect op hart en bloedvaten

Regelmatig wandelen verlaagd het risico op hart- en vaatziekten, zoals hartaandoeningen, hoge bloeddruk, hoog cholesterol of beroerte.

## Vermindering van stress

Wandelen is een gezonde toevoeging aan je dagelijks leven en je huidige beweging/training. Een wandeling is de ideale manier om je gedachten te verzetten, wanneer je druk bent geweest en je hoofd vol zit, als je piekert over iets of als je op zoek bent naar inspiratie. Het is de snelste en eenvoudigste manier om jezelf op andere gedachten te brengen. Tijdens het wandelen wordt namelijk de bloedtoevoer naar de hersenen gestimuleerd. Dat zorgt ervoor dat je een helder hoofd krijgt, maar ook dat je je hoofd kan leegmaken. Het is een mooie manier om stress te verminderen en je stemming te verbeteren. Het werkt beter tegen depressiviteit dan antidepressiva. Je geest krijgt de kans om met een nieuwe blik naar dingen te kijken.

## Conclusie

Het is iedereen aan te raden regelmatig te wandelen. Dit kan naast of in plaats van de huidige lichaamsbeweging en/of training.

