

Wandelen

30

Met:
voorbereiding + tips over gezonde voeding + kleding en schoenen + warming-up /
rekoefeningen + training en trainingsopbouw + wandelschema's + handige tips



wandelen

30 minuten bewegen
www.30minutenbewegen.nl

Een campagne van

NISB Nederlands Instituut
voor Sport & Bewegen

Ondersteund door

menz's

Wandelen is voor iedereen

Vanaf mijn 14de levensjaar loop ik de Nijmeegse Vierdaagse. Vanaf dat moment ben ik besmet geraakt met het wandelvirus. Een aantal jaren heb ik actief deelgenomen aan het grootste wandelevenement ter wereld. Vanaf 1981 ben ik betrokken bij de organisatie van de Nijmeegse Vierdaagse. Een groot evenement voor alle Nederlanders en de vele buitenlandse deelnemers. Want wandelen is voor iedereen.

Elk jaar komen weer duizenden mensen de finish over. Mensen die al jaren meedoen, maar ook veel nieuwe gezichten. Verschillende reacties krijg je te horen. Van: "Wow, dat doe ik volgend jaar weer" tot: "Dat was behoorlijk zwaar". Om plezier te beleven aan de Vierdaagse is het regelmatig maken van een wandeling erg belangrijk. Begin in februari al met het lopen van korte afstanden en bouw de afstand langzaam op, zodat je in goede conditie aan de Vierdaagse begint.

Wandelsport heb je in alle soorten en maten. Zo kun je er voor kiezen om een stadswandeling te maken, de natuur in te gaan, sportief te wandelen, te nordic walken of deel te nemen aan bijvoorbeeld de Nijmeegse Vierdaagse.

Nederland is een echt wandelsportland. Jaarlijks vinden er meer dan 600 georganiseerde wandeltochten plaats onder toezicht van de KNBLO Wandelsportorganisatie Nederland. Overal in Nederland zijn gemarkeerde wandelpaden aangelegd, een bekende is het Pieterpad. En als je jong bent, kun je deelnemen aan de avondvierdaagse. Voor elk wat wils, want wandelsport is écht voor iedereen.

Volgens het Algemeen Dagblad maakt 61% van de Nederlanders regelmatig een wandelingetje voor zijn plezier. Dit zou op jaarbasis goed zijn voor 425,6 miljoen wandelingen. Ik zelf vind het heerlijk om na een drukke werkweek er op uit te trekken en alle gedachten te ordenen.

Kortom: Wandelen is een ideale manier van bewegen om lekker fit te blijven.

Johan Willemstein
Marsleider en bestuursvoorzitter van stichting DE 4DAAGSE
en vice-voorzitter KNBLO Wandelsportorganisatie Nederland.



U wilt vaker gaan wandelen? In dit boekje staat hoe u dit stap voor stap kunt aanpakken. U vindt hier niet alleen tips over kleding en voeding, maar u leest ook hoe u blessures kunt herkennen en voorkomen. Neem dit boekje rustig door, trek uw wandelschoenen aan en ga naar buiten. Veel lees- en wandelplezier!



Inhoudsopgave

4. Wandelen zit in onze natuur

In zes stappen naar een actieve leefstijl:

7. Stap 1: De voorbereiding

9. Stap 2: Stel uw doel vast

10. Stap 3: Beginnen maar!

11. Stap 4: Opbouw van de training

14. Stap 5: Niet opgeven!

15. Stap 6: Hoe nu verder?

16. Trainen met uw hartslag

17. Voorkom blessures

19. NISB en 30minutenbewegen

22. Nuttige adressen

23. Colofon



Wandelen zit in onze natuur

Lopen is voor de mens de natuurlijkste zaak van de wereld. Lopen deed de mens altijd al, tijdens het jagen of op weg naar een waterplaats. Dit boekje helpt u om het lopen weer terug te brengen in uw leefpatroon en om via wandelen te komen tot een actieve leefstijl.

Rustig wandelen, doen we allemaal. Een stapje verder is sportief wandelen: stevig wandelen met vrije armbewegingen. Het is een eenvoudige manier om uw conditie te verbeteren. Met een gerichte opbouw neemt het uithoudingsvermogen toe. En er treedt een positieve verandering op in lichaamskracht, spierkracht en coördinatie. Ook voor actieve en fitte mensen is sportief wandelen zeer geschikt: zij kunnen hun conditie op peil houden.

Uit de statistieken blijkt dat mensen die meer bewegen minder kans hebben op depressieklachten. Hierbij geldt dat regelmaat meer effect heeft dan de intensiteit van de inspanning. U kunt dus beter een paar keer per week matig intensief bewegen, dan één keer per week heel intensief. Drie keer per week dertig à veertig minuten wandelen heeft al effect.



Als u de smaak te pakken hebt, dan kunt u deelnemen aan wandeltochten. En misschien wel aan een meerdaagse tocht. U hoeft geen specifiek doel voor ogen te hebben om met sport te beginnen, maar het werkt wel stimulerend. Positieve ervaringen versterken die motivatie.



In zes stappen naar een actieve leefstijl

Stap 1: De voorbereiding

- Wat heb ik nodig?
- Voeding

Karim Ben Amar (61) wandelt er tegenwoordig stevig op los. Vroeger hoefde dat van hem niet zo nodig. "Wandelen ging me te langzaam. Urenlang naar min of meer dezelfde horizon turen vond ik slaapverwekkend. Liever stapte ik op de racefiets. Maar tegenwoordig vind ik het veel te druk op de weg. Het werd me allemaal te gevaarlijk. En stilzitten wilde ik niet. Via een kennis heb ik het wandelen ontdekt. De stilte die ik vroeger bijna verafschuwde, vind ik nu juist heerlijk. Ik kan urenlang door de polder of het bos dwalen. Met een paar stevige wandelschoenen en een rugzakje trek ik er regelmatig op uit. Na een wandeltocht ben ik helemaal tot rust gekomen. En weet je wat nu zo leuk is? Mijn buikje is al bijna verdwenen!"



1.1 Wat heb ik nodig?

Met onderstaande tips gaat u goed voorbereid op pad.

De basis: goede schoenen

Uw wandelschoenen moeten aan enkele eisen voldoen. Ze moeten gemakkelijk zitten, ingelopen en soepel zijn. Trek uw veters niet te strak aan: uw voeten zwellen namelijk iets op tijdens het wandelen. Oneffenheden aan de binnenkant van de schoen kunnen erg storend zijn. Schoenen met dikke zolen zijn prettig: ze voorkomen dat u na een paar uur ieder steentje voelt. Sportschoenen zijn ook heel geschikt, maar vooral bij droog weer. Bij flinke regen krijgt u snel natte voeten.

Voor advies kunt u het beste naar een goede (buiten)sportzaak gaan met gespecialiseerd personeel. Neem uw oude schoenen mee, want bij een goede sportzaak kan men uw loopstijl er aan aflezen.

Sokken

Sokken van wol, badstof of katoen zijn prima. Het liefst naadloos en van niet te grove structuur. Wanneer uw sokken niet al te grote naden hebben, kunt u het beste uw sokken binnenstebuiten dragen. Goede sokken helpen blaren voorkomen!

Kleding

Wat u ook draagt, het is vooral belangrijk dat u kleding kiest waarin u zich goed kunt bewegen. Wanneer het kouder wordt, kunt u het beste meerdere laagjes aan doen, zodat u eenvoudig iets uit kunt trekken als u het warm krijgt. Bij warm weer is luchtige en ademende kleding aan te raden. In de betere (buiten)sportwinkel is bovenkleding met ventilatiegaten onder de oksels verkrijgbaar: deze gaten bevorderen de afvoer van de warmte. Bij regen is het prettig wandelen met ademende regenkleding. Er zijn ook wandelaars die een paraplu als de meest ideale regenstopper ervaren.



In zes stappen naar een actieve leefstijl

Stap 2: Stel uw doel vast

- Kleine stappen voor een groter doel
- Weekplanner

1.2 Voeding

Als u begint met sporten is het niet nodig om ineens veel meer of heel anders te gaan eten. Voor recreatieve sporters is voeding volgens de Schijf van Vijf voldoende. Wilt u zeker weten dat u gezond eet? Zorg dan dat uw lichaam dagelijks 1,5 tot 2 liter vocht binnenkrijgt en gebruik elke dag iets uit de volgende groepen:

- groente, fruit
- brood, aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten
- melk(producten), kaas, vlees, vis, kip, ei, tahoe
- halvarine, margarine, olie
- (mineraal)water, frisdranken (zonder energie), koffie en thee (zonder suiker)

(Bron: Voedingscentrum)



Tips voor eten, drinken & wandelen:

Tijdens het wandelen gaat u transpireren. Zorg ervoor dat u dit vochtverlies aanvult. Gewoon water drinken is voldoende. Vruchtensappen of energiedrankjes zijn ook goed, maar deze drankjes bevatten suikers.

Wandelen met een (te) volle maag is vervelend. Eet dus ruim voordat u gaat sporten. Wanneer u kort gaat fietsen, is van tevoren eten niet nodig.

Start niet met sporten wanneer u al trek hebt. Neem dan bijvoorbeeld een banaan, mueslireep, krentenbol of ontbijtkoek. Die kunt u ook eten vlak voordat u gaat sporten.

Wist u dat?

Bewegen is heel goed om te ontspannen en het vermindert stress.

2.1 Kleine stappen voor een groter doel

U wilt uw leefstijl veranderen en meer gaan bewegen. Het is goed om vast te stellen wat u graag wilt bereiken. Denk hierbij in kleine stappen: u hoeft niet meteen een voettocht naar Rome te maken. Een eerste doel kan zijn om vijf keer per week een half uur te bewegen. Of om deel te nemen aan de wandelvierdaagse bij u in de buurt.

Bepaal uw doel met de volgende vragen:

- Wat vindt u leuk om te doen?
- Waar wilt u gaan wandelen?
- Op welke dagen en op welk tijdstip wilt u gaan wandelen?
- Hoeveel tijd kunt en wilt u per keer voor het wandelen uittrekken?
- Welk doel wilt u over 1 maand / 2 maanden / 6 maanden / 1 jaar bereiken?

Flink doorstappen

Een wandeling in de natuur zorgt voor een flinke dosis zuurstof. En u kunt even uw zinnen verzetten. Bovendien krijgt u een goed humeur van het wandelen: als u beweegt, komen er in het lichaam bepaalde stoffen vrij (serotonine, dopamine en noradrenaline) die een positieve invloed op uw stemming hebben.

2.2 Weekplanner

In de introductiefolder van de StartFitKit vindt u een weekschema waarin u uw vorderingen kunt bijhouden.



In zes stappen naar een actieve leefstijl

Stap 3 : Beginnen maar!

- Warming-up

3.1 Warming-up

Met een goede warming-up zorgt u niet alleen voor betere prestaties tijdens de training, maar u voorkomt ook spierpijn, overmatige vermoeidheid en blessures. Wanneer u recreatief gaat wandelen, is een warming-up meestal niet nodig. Wilt u stevig wandelen? Doe dan de eerste twintig minuten rustig aan en bouw het tempo langzaam op.

Bij de warming-up horen rekoefeningen. Hiermee brengt u de spieren op lengte. De volgorde is altijd: rustig wandelen, rekoefeningen en het hoofdprogramma van de training. Loop na de training rustig uit en begin aan de cooling-down met rekoefeningen.

Bij het uitvoeren van rekoefeningen gelden enkele belangrijke regels:

- Lees eerst pagina 27 van het boekje 'Bewegen'.
- Ga vervolgens in de gewenste uitgangspositie staan tot u een lichte spierspanning voelt.
- Houd deze spanning vijftien tot twintig tellen vast.



Tips voor rekoefeningen:

Het rekken van de spieren mag geen pijn doen. Als het toch zeer doet, stop er dan mee.

U kunt het best de rekoefening per spiergroep drie keer herhalen, zowel links als rechts. In het boekje 'Bewegen' uit de StartFitKit vindt u diverse oefeningen.



In zes stappen naar een actieve leefstijl

Stap 4 : Opbouw van de training

- Opbouw van de basisconditie
- Fit op stap
- Opbouw naar een conditiepiek

4.1 Opbouw van de basisconditie

(wandelen van 0 tot 5 km)

Begin rustig als u lange tijd weinig bewogen of gesport hebt. Het risico op spier- en gewrichtspijn is anders te groot. In hun enthousiasme beginnen mensen vaak te intensief te sporten. Ze richten de aandacht vooral op uithouding, kracht, afstand en snelheid en letten te weinig op de signalen van hun lichaam. Doe de eerste weken rustig aan en zorg dat u vertrouwd raakt met de reacties van uw lichaam.

Overgewicht? Dubbel opletten

Het advies dat men rustig moet beginnen, geldt dubbel voor mensen met overgewicht. Het risico op spier- en gewrichtsklachten neemt toe wanneer het overgewicht groter is. Bouw uw training zorgvuldig op.

Er wordt vaak gezegd dat wandelen niet inspannend genoeg is om enig effect te hebben op het uithoudingsvermogen. Dat is niet waar: beginners ondervinden wél een trainingseffect van zulke lichte langdurige activiteiten.

Hebt u de afgelopen tijd weinig gesport en wilt u beginnen met wandelen? Dan kunt u het onderstaande oefenschema gebruiken. Als u dit schema aanhoudt, kunt u na acht weken ongeveer een half uur lopen (in verschillende stukken en met een korte wandelpauze).

Week	Opwarmen	Wandelen	Tempo lopen	Afkoelen
1	10 min.	3 x 2 min.	4 x 1 min.	10 min.
2	"	3 x 2 "	4 x 2"	"
3	"	3 x 1 "	4 x 3"	"
4	"	3 x 1 "	4 x 4"	"
5	"	3 x 1 "	4 x 5"	"
6	"	3 x 1 "	4 x 6"	"
7	"	3 x 1 "	4 x 7"	"
8	"	2 x 1 "	3 x 9"	"

Met dit eerste schema gaat u rustig van start. Het tempo lopen wordt afgewisseld met wandelen. Het is de bedoeling dat u een gelijkmatig loopritme ontwikkelt, dat u kunt aanhouden zonder buiten adem te raken: u moet kunnen blijven praten terwijl u loopt. Als u meer geoefend bent, zult u vermoedelijk wat sneller lopen. Maar dat wordt niet bewust nagestreefd met dit schema.

U kunt dit schema verder uitwerken door de looptijden per week te verlengen. U kunt ook de wandelminuten inkorten of weglaten tot u een half uur aan één stuk kunt lopen zonder buiten adem te raken. Driemaal per week een half uur lopen is voldoende om de conditie op peil te houden. Oefent u minder, dan verbetert uw conditie slechts langzaam.

4.2 Fit op stap

(wandelaafstand tot 10 km)

Met dit schema traint u om 10 kilometer te lopen. U houdt het volgende weekschema aan:

Maandag : rust
Dinsdag : training
Woensdag : rust
Donderdag : training
Vrijdag : rust
Zaterdag : training
Zondag : rust

Er zijn hierbij twee soorten training mogelijk:

Duurtraining: bij duurtraining is de inspanning gelijkmatig. U loopt een prima duurtempo wanneer u tijdens het lopen nog net een gesprek kunt voeren.

Tempotraining: aan het einde van het schema (vanaf week 9) wordt het tempo af en toe opgevoerd.

Week 1 Training 1 3 km Training 2 3 km Training 3 30 min.	Week 5 Training 1 5 km Training 2 5 km Training 3 50 min.	Week 9 Training 1 7 km Training 2 7,5 km Training 3 60 min.
Week 2 Training 1 3,5 km Training 2 3,5 km Training 3 30 min.	Week 6 Training 1 6 km Training 2 5,5 km Training 3 55 min.	Week 10 Training 1 7,5 km Training 2 8,5 km Training 3 60 min.
Week 3 Training 1 4 km Training 2 4 km Training 3 35 min.	Week 7 Training 1 6 km Training 2 6,5 km Training 3 60 min.	Week 11 Training 1 8,5 km Training 2 9 km Training 3 70 min.
Week 4 Training 1 4,5 km Training 2 4,5 km Training 3 40 min.	Week 8 Training 1 7 km Training 2 6,5 km Training 3 60 min.	Week 12 Training 1 10 km Training 2 10 km Training 3 60 min.



4.3 Opbouw naar een conditiepiek

(wandelaafstand van 10 tot 35 km)

Als u voldoende basisconditie hebt en wilt opbouwen naar een conditiepiek, dan kunt u aan dit programma beginnen. Twaalf weken lang traint u drie dagen per week. Hierbij combineert u duurtraining (constant tempo: praten lukt nog net) met tempotraining (zeer merkbare ademhaling: praten lukt niet meer).

Week 1 Training 1 10 km Training 2 1 uur Training 3 12 km	Week 5 Training 1 18 km Training 2 1 uur Training 3 20 km	Week 9 Training 1 15 km Training 2 1 uur Training 3 15 km
Week 2 Training 1 12 km Training 2 1 uur Training 3 14 km	Week 6 Training 1 16 km Training 2 1.30 uur Training 3 16 km	Week 10 Training 1 25 km Training 2 1.30 uur Training 3 30 km
Week 3 Training 1 10 km Training 2 1 uur Training 3 12 km	Week 7 Training 1 25 km Training 2 1.30 uur Training 3 25 km	Week 11 Training 1 30 km Training 2 1.30 uur Training 3 35 km
Week 4 Training 1 16 km Training 2 1 uur Training 3 18 km	Week 8 Training 1 25 km Training 2 1.30 uur Training 3 25 km	Week 12 Training 1 15 km Training 2 1 uur Training 3 35 km

Enkele aandachtspunten:

- Zorg voor voldoende herstel op de vrije dagen.
- U kunt beter drie keer per week trainen met een lagere intensiteit dan twee keer per week met een hogere intensiteit. Verhoog eerst de frequentie van de trainingen, dan pas de duur.

In zes stappen naar een actieve leefstijl

Stap 5 : Niet opgeven!

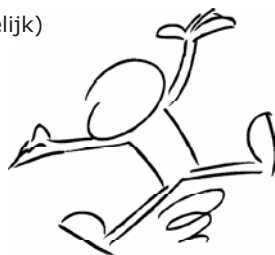
- Hebt u uw doel bereikt?
- Stel eventueel uw doelen bij

5.1 Hebt u uw doel bereikt?

U hebt uzelf een doel gesteld. U hebt een planning gemaakt en deze geheel (of gedeeltelijk) uitgevoerd. En uiteindelijk is het doel gehaald. Hoe is het bevallen?

5.2 Stel eventueel uw doelen bij

Hebt u uw doel niet bereikt? Gebruik deze checklist om te onderzoeken hoe dat komt.



Checklist

- | | |
|---|---|
| ■ <i>Hebt u alle trainingen uitgevoerd, of hebt u veel sportdagen moeten overslaan?</i> | ■ <i>Waren de trainingen voor u op het juiste moment in de week?</i> |
| ■ <i>Waren de trainingen te zwaar of te licht?</i> | ■ <i>Is wandelen eigenlijk wel uw sport of kiest u liever voor een andere vorm van bewegen?</i> |
| ■ <i>Bent u wellicht te streng geweest voor uzelf?</i> | ■ <i>In de StartFitKit bevinden zich ook boekjes over zwemmen, fietsen en hardlopen.</i> |
| ■ <i>Waren de doelen haalbaar?</i> | |



In zes stappen naar een actieve leefstijl

Stap 6 : Hoe nu verder?

- Volgende doelstelling
- Alleen of met anderen
- Zelf of georganiseerd

6.1 Volgende doelstelling

U hebt uw doel behaald, gefeliciteerd! Bevalt dit goed, dan kunt u doorgaan op de ingeslagen weg. Smaakt het naar meer, dan kunt u een volgend doel vaststellen.

6.2 Alleen of met anderen

Wandelen kunt u gemakkelijk in uw eentje doen. U kunt gaan wanneer het u het beste uitkomt. Maar u kunt natuurlijk ook gaan wandelen met anderen: de structuur van een loopgroep biedt andere mogelijkheden. U traint samen met anderen én u krijgt individueel advies van een professionele trainer.

6.3 Zelf of georganiseerd

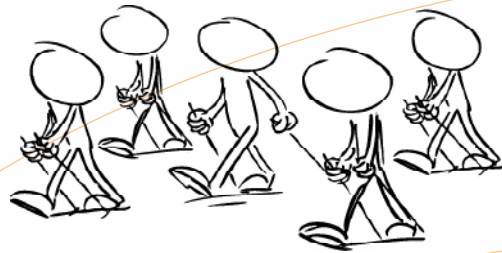
In bijna elke gemeente is een wandelvereniging actief die tochten of de avondvierdaagse organiseert. U kunt ook aansluiten bij een wandelgroep, die vaak wekelijks loopt onder begeleiding van een trainer (trainer Sportief Wandelen). Ook kunt u op diverse plaatsen starten met nordic walken. De Nederlandse Wandelbond en de KNBLO-NL verwijzen u prima door naar een wandelgelegenheid bij u in de buurt.

Liever individueel lopen? Ook dan is het mogelijk om deel te nemen aan wandeltochten.

Wilt u meer informatie?

Kijk achterin dit boekje op de pagina met nuttige adressen.





Trainen met uw hartslag

Hartslagfrequentie

Het hart geeft voortdurend informatie over de toestand van het lichaam. Zo kan een verhoogde rustpols onvoldoende herstel betekenen of aanwijzingen geven over opkomende infecties (bijvoorbeeld verkoudheid). De hartfrequentie is een goede maatstaf voor de intensiteit van de trainingsinspanning. Een veelgebruikte stelregel luidt: uw maximale hartslag is 220 minus uw leeftijd (= 100 procent). Afhankelijk van de intensiteit traint u vaak met een hartslag die varieert van 60 tot 80 procent van uw maximale hartslag. Dit gaat bij sporten in het water niet op. Dan is de hartslag namelijk dertien tot vijftien slagen lager.

Uw hartslag meten

Tegenwoordig zijn er allerlei hartslagmeters op de markt die uw hartslag in de gaten houden tijdens het sporten. U kunt ook zelf uw hartslag meten:

- Leg twee vingers op de binnenzijde van uw pols.
- Tel het aantal slagen gedurende vijftien seconden.
- Vermenigvuldig dit aantal met vier om uit te komen op het aantal slagen per minuut.

Er zijn een aantal momenten om uw hartslag te meten. Begint u pas met trainen? Dan is het goed om uw hartslag te noteren. Als u dat bij elke training doet, kunt u bijhouden of uw hartslag in de loop van de tijd verandert.

De basishartslag

Om de rusthartslag te meten, gaat u vijf minuten stil zitten. Adem rustig en meet dan uw hartslag op.

Andere meetmomenten

Om een goed beeld van uw conditie te krijgen, meet u ook op drie andere momenten uw hartslag:

- Voordat u met de training begint.
- Direct na de inspanning (wanneer u stopt met sporten).
- Direct nadat u een sprintje hebt getrokken.

LET OP: met deze methode schat u de belasting van uw lichaam grofweg in. Houdt u regelmatig uw hartslag bij, dan ziet u of u fitter wordt of niet.

Wist u dat?

Met een half uur wandelen
verbruikt u gemiddeld
150 kcal.

Voorkom blessures

Met wandelen verbetert u op een verantwoorde en ontspannen wijze uw conditie. Wandelen is geen blessuregevoelige sport. Maar als u te fanatiek start, verkeerde schoenen gebruikt of loopt in een verkeerde houding, vergroot u de kans op een blessure.

Wilt u een blessure voorkomen? Let dan op de volgende punten:

Houding: het is belangrijk dat u ontspannen en rechtop loopt. Plaats de voeten recht naar voren en rol uw voeten goed af. Laat uw armen ontspannen meegaan met het wandeltempo.

Warm worden: ga nooit te snel van start. Loop eerst in een rustig tempo en geef de spieren de gelegenheid warm te worden.

Advies: wanneer u last hebt van een blessure, neem dan rust. Gaat het niet over of komt de blessure terug? Raadpleeg dan uw arts. Wacht hier niet te lang mee.

Blaren: één van de meest voorkomende ongemakken bij het lopen. Loop nieuwe schoenen daarom goed in. Wandel met nieuwe schoenen niet direct veertig kilometer, dit kan uw wandelplezier behoorlijk bederven.





Anneke Boogaart (24) liep dit jaar de Nijmeegse Vierdaagse. "Het begon allemaal met een weddenschap. Ik zou, samen met drie vriendinnen, die vierdaagse wel even lopen. We namen ons wel voor om goed te trainen. Zonder wandelervaring zijn we begonnen met een wandeltocht van vijf kilometer bij ons in de buurt. Daarna bouwden we de afstand op. Dat ging best goed. Al dat trainen leverde natuurlijk af en toe flinke spierpijn op, maar dat mocht de pret niet drukken. Het wandelen was erg gezellig met z'n vieren. En de vierdaagse was een hele belevenis! Helaas moest een van mijn vriendinnen op de derde dag afhaken. Ze had een ontstoken pees. Ik had gelukkig alleen last van blaren en zere voeten. Maar toen ik het vierdaagsekruisje in mijn handen kreeg, waren die pijntjes meteen weer vergeten."

NISB en 30minutenbewegen

Initiatiefnemer van de StartFitKit is het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB). NISB is het Nederlands kennis- en innovatie-instituut dat Nederlanders wil aansporen om meer te sporten en te bewegen. Zo wil NISB participatie, leefbaarheid en gezondheid in ons land bevorderen.

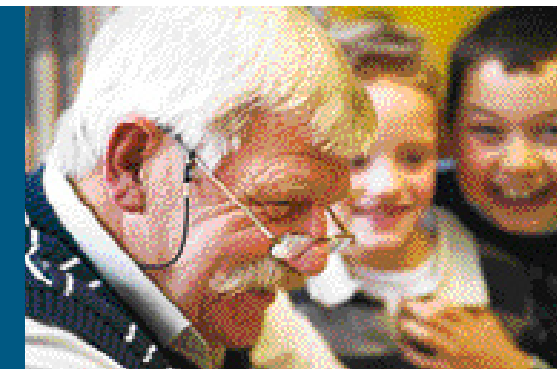
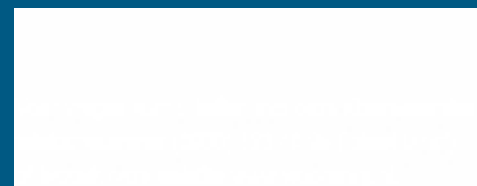
NISB is de vader van de landelijke leefstijlcampagne 30minutenbewegen. Met deze campagne richt NISB zich op alle Nederlanders met de boodschap om meer te (gaan) bewegen.

In opdracht van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport voert NISB van 2007 tot 2010 deze leefstijlcampagne uit, samen met provinciale en lokale partners. Verschillende doelgroepgerichte activiteiten worden ontwikkeld om mensen bewust te maken van de beweegnorm. Met acties en bewegeevenementen in het land worden mensen aangespoord in beweging te komen.



Thuis in seniorenhuisvesting

Woonzorg Nederland is een dienstverlener op het gebied van wonen, service en zorg aan senioren en jongere mensen met een beperking. Dankzij onze producten en diensten kunnen deze doelgroepen langer zelfstandig blijven wonen. Wij bieden onze klanten een comfortabele woning en organiseren in samenwerking met lokale partners een afgewogen pakket van diensten en zorg. We stellen hoge eisen aan de woning en de woonomgeving. We realiseren ruime woningen, met waar mogelijk een oppervlakte van minimaal 75 vierkante meter. We investeren daarnaast in leefbaarheid, bijvoorbeeld in de vorm van wijksteunpunten en ontmoetingsruimten.



Nuttige adressen

Nederlandse Wandelsportbond

Pieterskerkhof 22
3512 JS Utrecht
T (030) 231 94 58
www.nwb-wandelen.nl

KNBLO (Wandelsportorganisatie Nederland)

Groesbeekseweg 41
6524 CN Nijmegen
T (024) 365 55 75
www.knblo.nl

Wandelzoekpagina

Postbus 2022
2002 CA Haarlem
www.wandelzoekpagina.nl

Wandelroutes

www.wandelpad.nl
www.klikprintenwandel.nl
www.anwb.nl
www.wandelnet.nl
www.wandeleninnederland.nl
www.recreatief.nl

Informatie:

www.tweevoeter.nl
www.wandelzoekpagina.nl
www.wandel.startpagina.nl
www.dewandelsite.nl
www.sportwandelen.nl
www.wandeltips.nl

Voeding

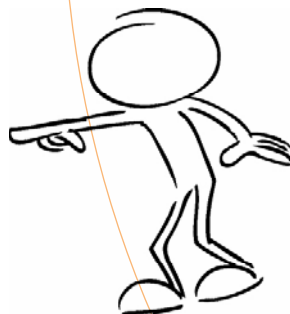
www.voedingscentrum.nl

Samen sporten?

www.beweegmaatje.nl

Sportblessures

www.voorkomspportblessures.nl



Colofon

Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB)

Postadres:

Postbus 64
6720 AB Bennekom

Bezoekadres:

Heelsumseweg 50
6721 GT Bennekom

T (0318) 49 09 00

F (0318) 49 09 95

E info@30minutenbewegen.nl

W www.30minutenbewegen.nl

Met dank aan:

Auteur:	Jan Willem Lokerman
Eindredactie:	Juul van Rijn, Karin Vrielink
Fotografie:	Beeldbank NISB
Illustraties:	Hazim Jalil
Grafische Vormgeving:	Concentus Marketing BV, Hilversum
Drukwerk:	Mediadam BV, Amsterdam
Met medewerking van:	Tekstschrijvers.nl, Nijmegen en Maud van der Woude Tekstwerk, Groningen

Dit boekje maakt deel uit van de StartFitKit die vanaf oktober 2008 in Nederland wordt gedistribueerd. De StartFitKit bevat vier boekjes over Zwemmen, Fietsen, Wandelen en Hardlopen, kortingscoupons en leuke gadgets. U kunt de StartFitKit bestellen bij NISB.

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie of op andere wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van NISB.



Beweegnorm

30minutenbewegen is de landelijke campagne die sporten en bewegen stimuleert. Waarom? Je voelt je fitter, je ontmoet mensen en het heeft een ontspannende werking. Iedereen zou eigenlijk vijf dagen in de week 30 minuten (matig intensief) moeten bewegen. Kinderen zelfs elke dag 60 minuten.

Opvallend is dat maar liefst veertig procent van de Nederlanders onvoldoende beweegt. Met de campagne 30minutenbewegen laat NISB Nederlanders zien dat een kleine investering in tijd een groot verschil kan maken in de gezondheid. Bewegen is bovendien een verrijking van het dagelijks leven.