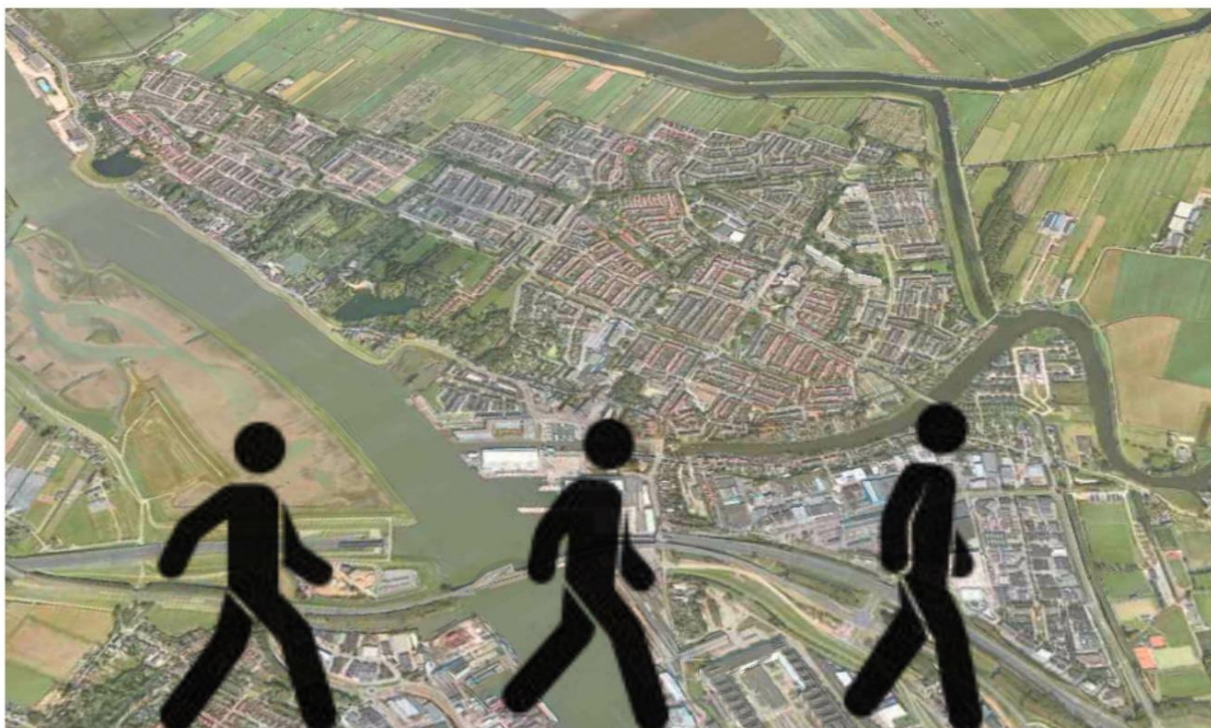




Wandeluitdagingen



3. Voorwoord

4. Wandeluitdaging - 15.000 stappen

5. Wandeluitdaging - Hoe ver deze week?

9. Wandeluitdaging - Steeds iets sneller (3 km)

10. Wandeluitdaging - Opbouw snelwandelen

11. Wandeluitdaging - Welke maand het meeste km

12. De voordelen van wandelen

14. Wandelroutes (5 en 6 kilometer)



Voorwoord



Omdat de lockdown periode voor ons allen nog wat langer duurt, hebben we enkele vervolg wandeluitdagingen voor u bedacht. We hopen op deze manier een stimulans te zijn voor Alblasserdammers, om toch aan de nodige dagelijkse lichaamsbeweging te komen in deze periode. Kies een uitdaging uit of doe ze allemaal!

Heel veel succes gewenst.

Kijk voor een uitgebreid beweeg aanbod ook eens op:

[ABC Alblasserdam 2021 \(sportencultuurimpuls.eu\)](http://ABCAlblasserdam2021(sportencultuurimpuls.eu))

Vragen over leefstijl en blijven bewegen in deze periode?

Neem gerust contact met ons op:

Harro Beugelink (Vitaliteitscoach – SWA, 06-235 126 99)

Laurens Barnhoorn (Buurtsportcoach - ABC-team, 06-409 632 06)



“Alblasserdam beweegt” is een samenwerkingsverband van:

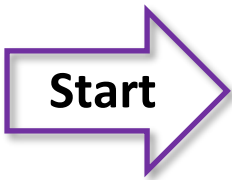




Wandeluitdaging: 15.000 stappen

4



 Start	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4
	5.000 stappen	5.500 stappen	6.000 stappen	5.000 stappen
Dag 5	Dag 6	Dag 7	Dag 8	Dag 9
6.500 stappen	7.000 stappen	7.500 stappen	5.000 stappen	8.000 stappen
Dag 10	Dag 11	Dag 12	Dag 13	Dag 14
8.500 stappen	9.000 stappen	5.000 stappen	9.500 stappen	10.000 stappen
Dag 15	Dag 16	Dag 17	Dag 18	Dag 19
10.500 stappen	5.000 stappen	11.000 stappen	11.500 stappen	12.000 stappen
Dag 20	Dag 21	Dag 22	Dag 23	Dag 24
5.000 stappen	12.500 stappen	13.000 stappen	13.500 stappen	5.000 stappen
Dag 25	Dag 26	Dag 27	Dag 28	
13.500 stappen	14.000 stappen	14.500 stappen	15.000 stappen	



Wandeluitdaging: Hoe ver deze week?

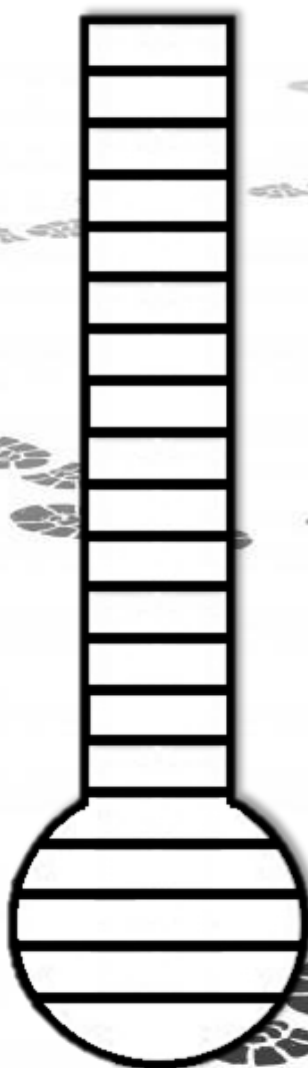
Week 1

Na elke 1,5 Kilometer die u gelopen heeft, mag u een hokje dicht krassen/kleuren. Succes!

30 Km

60 Km

90 Km



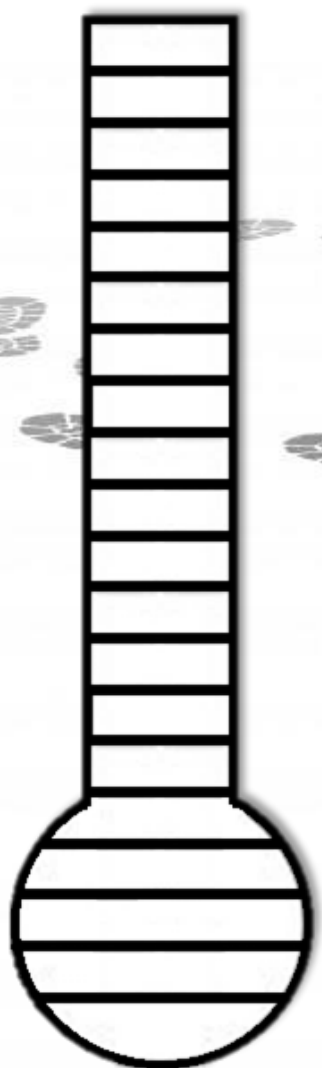


Hoe ver deze week?

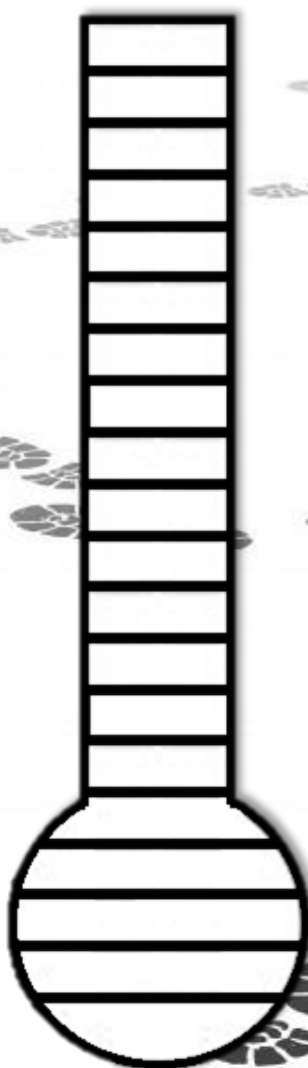
Week 2

Na elke 1,5 Kilometer die u gelopen heeft, mag u een hokje dicht krassen/kleuren. Succes!

30 Km



60 Km



90 Km



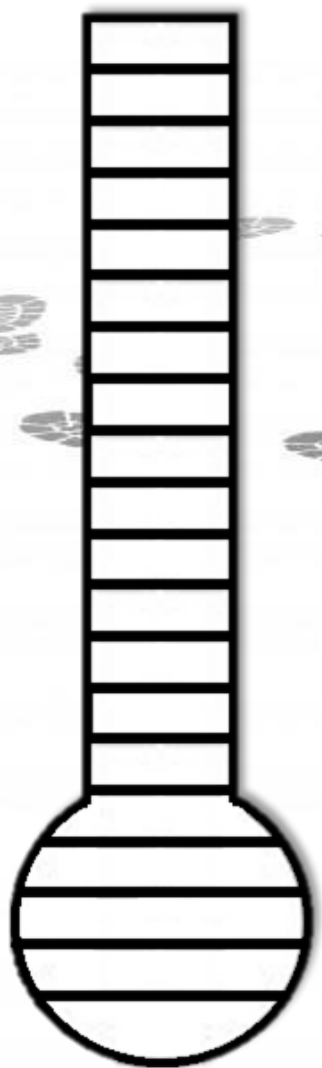


Hoe ver deze week?

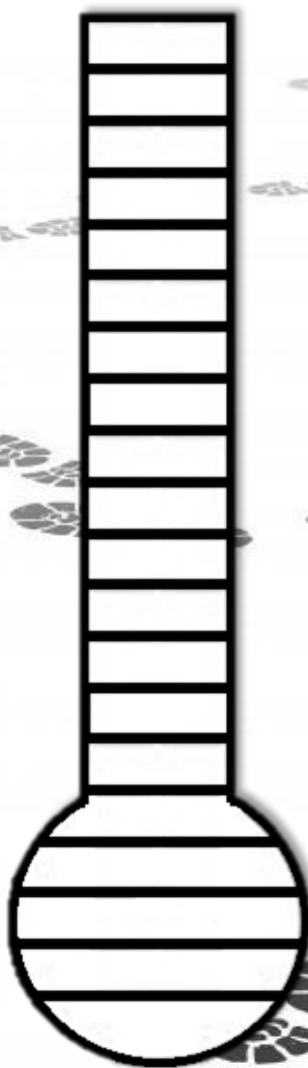
Week 3

Na elke 1,5 Kilometer die u gelopen heeft, mag u een hokje dicht krassen/kleuren. Succes!

30 Km



60 Km



90 Km





Hoe ver deze week?

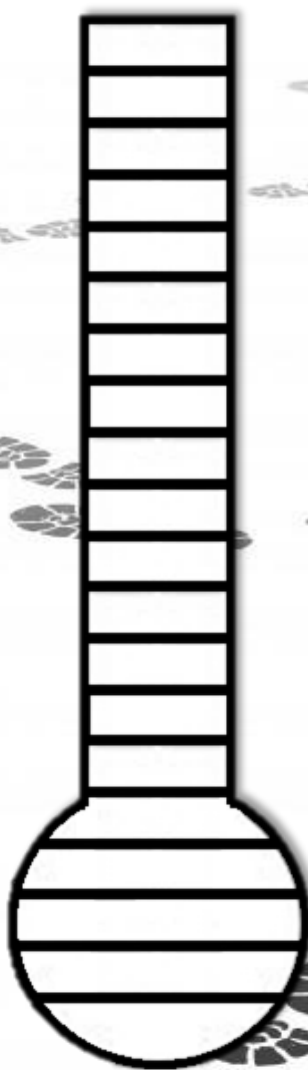
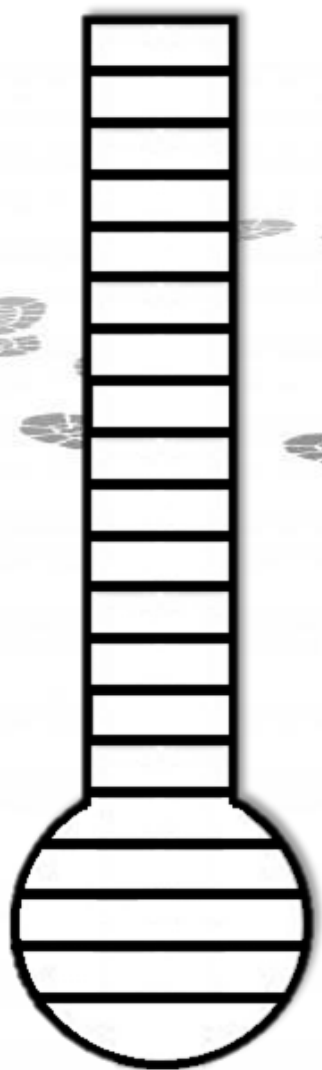
Week 4

Na elke 1,5 Kilometer die u gelopen heeft, mag u een hokje dicht krassen/kleuren. Succes!

30 Km

60 Km

90 Km





Wandeluitdaging: Steeds iets sneller (3 km)

U gaat 3 km wandelen met een stappenteller (telefoon).
De eerste keer dat u 3 km wandelt, gaat het misschien nog een beetje stroef.

U probeert uw grens steeds iets te verleggen. Elke keer dat u gaat wandelen probeert u iets sneller te lopen. In totaal 10 keer.

U neemt de tijd op en noteert deze. Wat is de tijd die u als eerste liep en de tijd na de 10^e keer wandelen? (3 km)

Hoeveel seconden/minuten verschilt dit?

Tijd 1 ^e keer	
Tijd 2 ^e keer	
Tijd 3 ^e keer	
Tijd 4 ^e keer	
Tijd 5 ^e keer	
Tijd 6 ^e keer	
Tijd 7 ^e keer	
Tijd 8 ^e keer	
Tijd 9 ^e keer	
Tijd 10 ^e keer	



Wandeluitdaging: Opbouw snelwandelen



= normaal wandelen



= snelwandelen

Week 1	6 min 	1 min 	6 min 	1 min 	6 min 
Week 2	6 min 	2 min 	5 min 	2 min 	5 min 
Week 3	5 min 	3 min 	4 min 	3 min 	5 min 
Week 4	4 min 	4 min 	4 min 	4 min 	4 min 
Week 5	4 min 	5 min 	2 min 	5 min 	4 min 
Week 6	3 min 	6 min 	2 min 	6 min 	3 min 





Wandeluitdaging: Welke maand de meeste km



Elke maand noteert u al uw gemaakte kilometers en de tijd die u in totaal met wandelen kwijt bent geweest. Aan het einde van het jaar is duidelijk in welke maand u het verste bent gekomen.

Maand	Kilometers	Stappen	Tijdsduur
Januari			
Februari			
Maart			
April			
Mei			
Juni			
Juli			
Augustus			
September			
Oktober			
November			
December			



De voordelen van wandelen

- ✓ **Wandelen verlaagt het risico op diabetes.** Na langere tijd zitten neemt de insulinegevoeligheid af. Dagelijks wandelen verlaagt het risico op diabetes met 58%.
 - ✓ **Wandelen is goed voor hart- en bloedvaten.** Met wandelen verlaagt u de bloeddruk en het cholesterolgehalte en het risico op hartproblemen daalt aanzienlijk als u al één keer per week een uur wandelt.
 - ✓ **Wandelen ontspant.** Zoek een mooie omgeving in de buurt op, denk aan een bos, een park of het strand. Kijk eens om u heen en laat u afleiden door al het moois in de natuur. Een half uur wandelen per dag verlaagt tevens de gevolgen van stress, zoals een hoge bloeddruk.
- 
- ✓ **Wandelen verbetert uw nachtrust.** Dagelijks wandelen stimuleert uw dag- en nachtritme. Daarnaast zorgt wandelen voor meer ontspanning. Hierdoor slaapt u makkelijker in en ook makkelijker door.
 - ✓ **Wandelen heeft een positief effect op uw gewicht.** Dagelijks wandelen verkleint het risico op overgewicht. Met een uurtje wandelen verbrandt u ongeveer 240 kilocalorieën. Het activeert uw lichaam en brengt uw stofwisseling op gang.
 - ✓ **Met wandelen bouwt u conditie op.** Heeft u nog geen goede conditie? Begin dan eerst drie keer per week met een stuk van bijvoorbeeld een kwartier tot twintig minuten en breid dit de tweede week uit naar een half uur. Uiteindelijk kunt u het opbouwen naar vier of vijf keer per week en/of langere stukken wandelen. Met wandelen vergroot u het vermogen van de
- 

longen om zuurstof op te nemen. Uw algehele conditie en uithoudingsvermogen gaan er al binnen een week op vooruit.

-  **Wandelen versterkt uw botten en spieren.** Regelmatig wandelen heeft een positief effect op het kraakbeen. As u weinig beweegt wordt kraakbeen dunner, waardoor u last kunt krijgen van uw gewrichten. Met regelmatig wandelen belast u uw botten waardoor deze sterker worden en bouwt u nieuwe botmassa op.
-  **Wandelen is goed voor uw humeur.** Wandelen is een echte aanrader als u zich depressief of angstig voelt. Het wandelen ontspant en door te bewegen maakt u serotonine aan, ook wel “geluk hormoon” genoemd.
-  **Wandelen heeft een positief effect op uw geheugen.** Bij mensen die hun hele leven lichamelijk (en geestelijk) actief blijven, vermindert de kans op Alzheimer met 20 tot 50%. Ook voor wie al dementeeert, is wandelen gezond. Door het wandelen werkt het geheugen beter.
-  **Wandelen verkleint de kans op kanker.** Wandelen zou de overlevingskansen van mensen met darmkanker vergroten als zij elke dag minimaal een uur wandelen. Daarnaast zou wandelen de kans op darm-, borst- en baarmoederkanker verkleinen.



Wandelroutes

Park en dijk (5 kilometer)



A series of black footprints are arranged in a winding path that leads from the bottom left towards the top right of the frame. The footprints are of a standard shoe sole pattern. The path starts with a few footprints in the foreground and continues into the distance, creating a sense of movement and journey.

**“Zoals verwacht
loopt alles anders”**

- Omdenken





“Wandeluitdagingen”

februari 2021