

HOE HAAL IK HET MEESTE UIT MIJN WANDELING?



EEN AANTAL VOORDELEN

- verbeterde conditie
- Verminderde kans op hart en vaatziekten, diabetes en hoge bloeddruk
- Sterkere botten
- Cognitieve functie
- Minder stress



I. LOOP ZO VEEL MOGELIJK

10-15 duizend stappen per dag is voor een gezond iemand een realistisch en mooi doel



2. SCHROEF HET TEMPO OP

Maak de wandeling intensiever
door iets sneller te wandelen



Streef als gezond persoon
naar 135 stappen per minuut

3. DEEL HET OP

Mik op intensieve wandelingen van 10 minuten of langer om aan de beoogde aantal stappen per dag te komen

Qua ademhaling zou praten mogelijk moeten zijn, maar zingen niet



4. INTERVAL

Probeer bijvoorbeeld 1
minuut een flink tempo te
wandelen, en vervolgens 1 - 2
minuten wat rustiger



5. LOOP BULT OP

Bult oplopen zorgt voor een intensievere workout en daardoor beter voor je conditie



WANDEL JE NU AL WEL OF WIL JE ER
MISSCHIEN MEE GAAN BEGINNEN?

Bedenk dan het volgende

**EEN KLEIN BEETJE IS AL GOED VOOR JE,
MEER IS NOG BETER!**



Fysi - en Manuele Therapie

P.M.J. Theunissen b.v.

