

Gewichtscontrole door Power Walking

Lekker stevig doorstappen

Lichamelijke activiteit is een essentieel onderdeel van een compleet gewichtscontroleprogramma. Wandelen is de gemakkelijkste en effectiefste manier om calorieën te verbranden.



Het fijne van [wandelen](#) is dat bijna iedereen het overal en altijd kan doen. Het is eigenlijk niets meer dan gewoon met enige regelmaat de ene voet voor de andere zetten.

Voer het tempo op

Het eerste wat je moet weten om wandelen effectief te maken, is dat je de snelheid en tijd moet opvoeren. Een rustige wandeling zal je niet de beweging geven die je lichaam nodig heeft.

Krik het tempo op en ga fanatiek wandelen. Tegelijkertijd moet je het ook niet overdrijven. De gouden regel is: je moet kunnen lopen en praten tegelijk, zonder buiten adem te raken.

Verleg je grenzen

Normaal gesproken is minimaal 30 minuten [bewegen](#) per dag voldoende. Wanneer je je gewicht onder controle wilt houden, zou je ideaal gezien minimaal een uur per dag moeten bewegen.

Focus op het verlengen van de afstand van de training, voordat je de snelheid verhoogt. Loop minimaal vijf dagen per week en verleng de afstand elke dag geleidelijk. Elke kilometer die je langer loopt, zal je helpen meer calorieën te verbranden.

Verbeter je techniek

Power Walking start met de juiste techniek. De juiste techniek betekent dat je een goede houding hebt, zodat armen en benen samenwerken en dat je energie loopt.

In het begin moet je misschien eerst juist wat langzamer lopen om de juiste techniek onder controle te krijgen, voordat je de snelheid kunt opvoeren. De juiste techniek zal helpen om blessures te voorkomen.

Check je houding

Je houding is erg belangrijk om comfortabel en gemakkelijk te lopen. Met een goede [houding](#) adem je gemakkelijker en krijg je minder snel ruggpijn.

- Sta goed rechtop.
- Denk aan een rechte rug, maak hem nooit hol.
- Leun niet achterover vanuit je heupen, dit belast je rug te veel.

- Kijk recht vooruit, niet naar beneden.
- Kin op en parallel aan de vloer. Dit reduceert de druk op de rug en nek.
- Ontspan je kaak, voorkom spanning in je nek.
- Ontspan je schouders, duw ze van je oren af en iets naar achter.
- Trek je buik in, trek je navel naar binnen en iets omhoog.
- Span je billen aan, zodat je heupen iets kantelen. Dit voorkomt het hol trekken van je rug.
- Je heupen bewegen van voor naar achter als je loopt, voorkom het swingen van zij naar zij, dit is verspilling van [energie](#).

Swing je armen

Je armen geven de power aan het wandelen. Als het goed is, bewegen ze natuurlijk en vloeiend mee.

- Buig je ellebogen 90 graden. De handen moeten los en iets gebogen blijven.
- Houd je ellebogen dicht bij het lichaam.
- Bij elke stap lift je de arm van het been wat naar voren stapt naar achteren, alsof je iets uit je broekzak pakt.
- Als je voet teruggaat, komt de tegenovergestelde arm recht naar voren, niet diagonaal.
- Je voorste arm zou niet over het midden van je [lichaam](#) moeten kruisen.
- De voorste hand komt tot net onder het borstbeen.
- Als je terugzwaait, swingt de hand langs de heup en de elleboog recht naar achteren tot waar het comfortabel is.

Rol je voeten

De Power Walking-stap is een rollende beweging en gaat als volgt:

- Raak de grond het eerst met de hak.
- Rol van hak naar teen.
- Zet af met de tenen.
- Flexibele schoenen verzekeren je van een rollende beweging.
- In het begin zullen je scheenbeenspieren vermoeid raken. Dit wordt minder naarmate ze sterker worden.
- Laat je zool zien.
- Laat je enkel werken door je hele voet op te trekken. Trek niet alleen je tenen naar je [neus](#) op.
- Een goede afzet van je voet voert automatisch de snelheid op.

Door: [Marjon van Oers](#)

<http://gezondheid.plusonline.nl/BEWEGEN/artikelen/746/gewichtscontrole-door-power-walking>