



SPORTIEF WANDELEN

&

HARDLOPEN

Contact

BAG SPECTRUM LEEUWARDEN
Wijnhornsterstraat 196
8932 EZ Leeuwarden

Telefoon: 058-2157111
E-mail: info@spectrumleeuwarden.nl
Website: www.spectrumleeuwarden.nl
www.sportiefwandelen.nl

SPORTIEF WANDELEN

Sportief Wandelen biedt de mogelijkheid om op diverse niveaus te trainen, in groepsverband, voor een gezonde en actieve leefstijl

SPORTIEF WANDELEN is in 1999 voor 55-plussers in Nederland geïntroduceerd door de Stichting Nederland In Beweging (NIB). Met als doel 55-plussers te activeren.

Aad van der Windt, NVFS Sportfysiotherapeut ® te Leeuwarden, introduceerde in maart 1999 Sportief Wandelen in Leeuwarden.

Van oorsprong is een training Sportief Wandelen opgebouwd uit een warming-up, een bepaalde afstand in verschillende tempo's wandelen (4 tot 6 km/uur, af en toe iets sneller) en een cooling-down.

Tijdens de warming-up en de cooling-down worden diverse oefeningen gedaan en tijdens het wandelen worden adviezen gegeven over de houding. Aad introduceerde atletiek- en krachtprincipes in het Sportief Wandelen.

Sportief Wandelen is geschikt voor alle leeftijden. Doordat de trainingen in het Julianapark worden gegeven, waarbij de trainingsronden variëren tussen de 100 en 600 meter, is het mogelijk deelnemers



van diverse niveaus samen te laten sporten. Door gedifferentieerd te werken traint elke deelnemer op zijn of haar eigen niveau.

De groepen bestaan uit een gemêleerd gezelschap van mensen van alle leeftijden (variërend van 25 tot 82 jaar) en mensen met en zonder blessures en/of (chronische) aandoeningen zoals reuma, fibromyalgie, artrose (slijtage) van de gewrichten, hart- en longaandoeningen.

Sportief Wandelen:

- een doelmatige, gezondheidsbevorderende manier van bewegen
- trainen in de “vrije natuur”
- deskundige begeleiding
- persoonlijke begeleiding
- gezelligheid met andere sporters
- een “bakkie troost” na afloop
- sporten op eigen niveau
- geschikt voor alle leeftijden
- ook geschikt voor mensen met chronische aandoeningen
- ook geschikt voor sporters met blessures



HARDLOPEN



Tijdens Sportief Wandelen wordt veel gebruik gemaakt van trainingsprincipes uit de atletiek. Sportief Wandelen heeft twee groepen die op aangepast niveau hardlopen. Geblesseerde beginnende hardlopers met een (chronische) hardloople blessure kunnen uitstekend in één van de groepen revalideren. De afwisseling tussen specifieke trainingen, wandeltechnieken en hardlopen (joggen) zorgt ervoor dat de belastingsintensiteit laag is.

Met deze training kan de belastbaarheid van de hardloper zodanig opgebouwd worden dat hij of zij weer veilig kan terugkomen op het gewenste niveau en weer kan participeren in het reguliere hardloopcircuit.