

GEZOND BEWEGEN MAAK ER EEN S.P.O.R.T. VAN



SPORTIEF WANDELEN HARDLOPEN

SPORTIEF WANDELEN

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



GEZOND BEWEGEN MAAK ER EEN S.P.O.R.T. VAN

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. In 2002 heeft het NIB het zeer succesvolle programma overgedragen aan het Nederlands Instituut voor Sport en Beweging (NISB).

Aad van der Windt, NVFS Sportfysiotherapeut ® te Leeuwarden, introduceerde in maart 1999 Sportief Wandelen in Leeuwarden en heeft aan Sportief Wandelen een eigen (extra) dimensie gegeven.

Van oorsprong is een training Sportief Wandelen opgebouwd uit een warming-up, een wandelafstand lopen in verschillende tempo's (5 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 en training.

Aad van der Windt paste deze wandelvorm aan zijn eigen ideeën aan. Hij introduceerde atletiek- en krachttechnieken in het Sportief Wandelen. Daarnaast richt hij zich niet alleen op de 55-plusser. Doordat de trainingen in een klein park (Julianapark) worden gegeven, waarbij de training rondes 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.

GEZOND BEWEGEN MAAK ER EEN S.P.O.R.T. VAN

Momenteel (2006) begeleidt Aad samen met twee andere trainers ongeveer 80 deelnemers verspreid over twee trainingdagen. De groepen bestaan uit een gemêleerd gezelschap van mensen van alle leeftijden (variërend van 25 tot 76 jaar) en mensen met en zonder blessures en/of (chronische) aandoeningen zoals reuma, artrose (slijtage) van de gewrichten, hart- en longaandoeningen.

Wat kan Sportief Wandelen bieden:

- een doelmatige, gezondheidsbevorderende manier van bewegen
- trainen in de “vrije natuur”
- deskundige begeleiding
- goede 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

Voor meer informatie over Sportief Wandelen zie www.sportiefwandelen.nl

KNGF: Koninklijk Nederlands Genootschap Fysiotherapie
NVFS: Nederlandse Vereniging Fysiotherapeuten in de Sportgezondheidszorg

GEZOND BEWEGEN MAAK ER EEN S.P.O.R.T. VAN

HARDLOPEN



In de trainingen van de groepen Sportief Wandelen wordt veel gebruik gemaakt van looptechnieken uit de atletiek. Sportief Wandelen heeft twee groepen die op aangepast niveau hardlopen. Geblesseerde beginnende hardlopers met een chronische hardloopblessure 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.

GEZOND BEWEGEN MAAK ER EEN S.P.O.R.T. VAN



GEZOND BEWEGEN MAAK ER EEN S.P.O.R.T. VAN

Informatie:

Aad van der Windt. NVFS Sportfysiotherapeut ®

Tel: 058-2157111 of 058-2671703

Email: aad.vander.windt@12move.nl of fysiojvs@uwnet.nl