

# Orthokliniek Oost

Uw gezondheid, onze zorg.

## Afvallen & lichaamsvet verbranden

Wanneer je begint met lichaamsbeweging na een langere tijd van inactiviteit, zijn oefeningen als zwemmen en joggen niet per se ideaal. Ze vergen namelijk nogal veel van een ongetraind lichaam, met mogelijk spierpijn en blessures tot gevolg. Dit voorkomt dat je makkelijk kunt afvallen, want je bent dan direct genoodzaakt om weer een paar dagen bij te komen van de inspanning tot de pijn voorbij is. Wandelen daarentegen, is geschikt voor nagenoeg iedereen **omdat er nauwelijks sprake is van impact en de krachtinspanning enorm meevalt.**

*Wandelen heeft nóg een groot voordeel als je wilt afvallen: Je hartslag is bij een stevige wandeling op het ideale niveau om vet te verbranden (zo rond de 50 a 60% van je maximale hartslag). Hierdoor verbrand je tot wel 80% vet van het totaal aantal verbrande calorieën.*

### Wandelen volhouden: langdurig & bestendig

**Onthoud alleen wel goed dat je het wandelen vol moet houden om écht te kunnen afvallen.** Een sporadisch wandelingetje beschiet er dus niet aan. Een dagelijkse wandeling van 30 minuten zorgt er daarentegen voor dat je ongeveer 100 calorieën *extra* verbrandt. Dit lijkt weinig, maar op jaarbasis is dit toch zeker een paar kilo vet dat je kwijtraakt.

En naarmate je sneller en langduriger wandelt, kun je je **calorieverbruik, vetverbranding en totaalmetabolisme nog verder opschroeven.** Wandel een uurtje per dag op flink tempo en je verbrandt wekelijks een hoeveelheid tot maar liefst 2.000 kcal, wat gelijk staat aan een 250 gram aan pure lichaamsvetreserves. Dat is een kilo vet in de maand, dus over een jaartje ben je maar liefst 12 kilo puur lichaamsvet lichter.

### Wandelen + afvallen: de 7 belangrijkste voordelen

Wandelen heeft geruime tijd een nogal stoffig imago gehad. Dat imago is echter steeds verder afgevlakt en uiteindelijk volledig afgeschud. **Wandelen wordt weer als leuk, gezellig en zelfs hip gezien, en dat is alleen maar toe te juichen.** Volgens tal van bewegingsdeskundigen is wandelen zelfs de beste vorm van lichaamsbeweging die er bestaat. Niet alleen voor afvallen, maar ook voor je algehele gezondheid. De voordelen van wandelen zetten we hieronder uiteen.

#### 1. Vetverbranding bevorderen met wandelen

Mensen die voor het eerst willen gaan afvallen, doen er goed aan te beginnen met wandelen. **Door te wandelen laat je je lichaam namelijk langzaam wennen aan inspanning, en dat is erg belangrijk als het op vetverbranding aankomt.** Je hartslag is tijdens een stevige wandeling bovendien op het perfecte niveau voor vetverbranding, namelijk ongeveer 50 tot 60 procent van je maximale hartslag.

## 2. Wandelen helpt hart- & vaatziekten voorkomen

Een goed functionerend hart is erg belangrijk om te kunnen blijven bewegen en intensief sporten is weer essentieel om af te kunnen vallen. Wandelen is dus dubbel voordelig, zowel voor je gezondheid als voor je lichaamsgewicht.

## 3. Doorbloeding verbeteren met een wandeling

Wandelen stimuleert de doorbloeding. Een goede doorbloeding is belangrijk om huid en bindweefsel strak en soepel te houden en voldoende zuurstof te transporteren. **Een goede doorbloeding zorgt dus voor meer uithoudingsvermogen en doet je strakker in je vel zitten.**

## 4. Conditie verbeteren dankzij snelwandelen

Wandelen zorgt voor meer uithoudingsvermogen. Als je regelmatig wandelt, kun je dus **ook intensievere sporten langer volhouden.**

## 5. Blessures voorkomen met wandelen

Er zijn tal van sporten waarmee je effectief kunt afvallen, maar die ook een vergroot risico op blessures met zich meebrengen. **Wandelen daarentegen, is een van de veiligste bewegingsvormen die er bestaan.** Je hoeft dus niet bang te zijn dat je na een paar dagen uitgerangeerd bent.

## 6. Een wandeling = altijd & overal uitvoerbaar

Natuurlijk zijn er alternatieven voor wandelen die zorgen voor snellere gewichtsafname. Maar een crosstrainer of een roeiapparaat heb je nu eenmaal niet altijd bij de hand. **Je voeten echter wel, dus je kunt overal en altijd wandelen!**

## 7. De ontspannende werking van wandelen

Stress zorgt voor eetbuien, slecht slapen en pieken in de hormoonhuishouding. Wandelen kan stress helpen voorkomen. Wandelen werkt namelijk zeer ontspannend. **Als je jezelf er dus een keer niet toe kan bewegen om naar de sportschool te gaan, ga dan in ieder geval ook niet op de bank hangen met een zak chips.** Wandelen is een veel betere vorm van ontspanning waarmee je ook nog eens afvalt.



0541 - 29 48 85

[www.orthokliniekoost.nl](http://www.orthokliniekoost.nl)