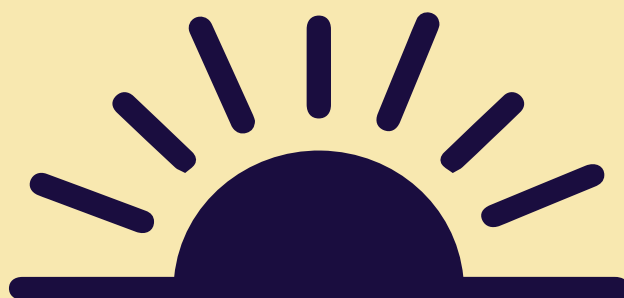


December Wandel Challenge 2021



Camella Bot
Voedingsexpert

Hi, lieve topper!

Wat ben ik blij dat jij deze december maand gaat gebruiken om te gaan wandelen buiten!

Wandelen is fantastisch. Voor je lichaam, en voor je hoofd. Toen ik vorig jaar thuis zat met paniekaanvallen en angsten, was wandelen mijn enige manier om even uit mijn gedachten te kunnen komen. Letterlijk stappen vooruit zetten gaf mij wat licht aan het einde van de tunnel.

De frisse wind in je gezicht, het zien van de natuur, het vriendelijke knikje geven aan voorbijgangers, de vogeltjes in de lucht. Het waren allemaal dingen die ik binnen niet ervaarde, maar wel oprecht voelde met de stappen naar buiten.

Ik wandelde altijd wel al - ik liep 5 keer de Nijmeegse Vierdaagse en trainde hier dus ook op wekelijkse basis voor vijf jaar lang. Maar ik moet je eerlijk zeggen dat ik dit type wandelen echt vooral als presteren zag, doelen behalen. Die 40 km in juli uitlopen.

Hoe ik het wandelen tegenwoordig zie is meer iets meditatiefs. Niet presteren, maar juist uit het presteren van de dag stappen. Het hoofd leegmaken. Juist in deze drukke dagen, met veel onzekerheden door de pandemie, is wandelen dé houvast. De houvast op de dag die altijd kan en je altijd een positieve boost geeft.

Het mooie vind ik dat het zo verschrikkelijk simpel is. Het kan altijd, overal en je hebt er geen dure dingen voor nodig. Wandelen is gewoon geweldig.

Omdat ik mijn wandelliefde graag wil delen en jullie er ook van wil overtuigen dat het echt heel fijn is (al lijkt het misschien een beetje saai), heb ik deze wandel challenge bedacht. De hele december maand samen iedere dag wandelen met als hoofddoel dat jij ook mag ervaren wat ik ervaar. Hier kan ik wel over schrijven, maar door het zelf echt te gaan doen, kan je er echt over oordelen. De challenge is jouw stok achter de deur. Je kunt er in het nieuwe jaar uit meenemen wat jij prettig vond, zodat je in 2022 ook weer mooie stappen kunt gaan zetten.

Ik wil jou gaan uitdagen. En ik hoop dat jij weer anderen kunt gaan uitdagen. Uitdagen om iedere dag minstens 20 minuten (achter elkaar) lekker naar buiten te gaan om stapjes te gaan zetten. Om er een leuke twist aan te geven en jou verschillende manieren van wandelen te laten ontdekken, heb ik voor iedere dag een andere wandel-challenge bedacht. Probeer ze allemaal uit. Op jouw tempo, naar jouw voorkeuren.

We starten op 1 december!

Let's go!

Liefs, Camella
@bijt.wijs

Waarom wandelen?

Wandelen is een manier van bewegen die bijna iedereen kan doen, en die je bijna overal en altijd kan doen! Je hebt geen fancy materiaal nodig, je hebt geen sportschoolabonnement nodig en je hebt ook geen trainer of coach nodig met een op maat gemaakt trainingsplan. Alles wat je nodig hebt is een beetje motivatie en zin, kleding en schoenen die lekker zitten en de buitenlucht of een loopband (al zou ik buiten toch sterk adviseren).

Buiten de mentale voordelen die ik zelf ervaar, heeft wandelen ook verschillende andere lichamelijke- en mentale gezondheidsvoordelen:

- Het wandelen is een cardiovasculaire training waarbij je de gezondheid van je hart en bloedvaten aanzienlijk verbetert. Ook verlaagt regelmatig wandelen de kans op diabetes.
- Wandelen heeft een kleinere lichamelijke impact in vergelijking met andere sporten zoals hardlopen, waardoor het ook minder belastend is voor je spieren en gewrichten. Je sterkt ze er mee aan en bouwt conditie op, maar de kans op overbelasting of blessures is klein.
- Met wandelen verbrandt je gemakkelijk calorieën. Uiteraard verschilt het per persoon hoeveel, maar dat je energie verbruikt als je stapjes zet, dat staat vast. Erg handig als je rekening houdt met je calorie-inname en verbruik omdat je bijvoorbeeld wil afvallen. Het voelt niet als een zware training, maar toch activeer je je lichaam.
- Met regelmatig wandelen verbeter je je nachtrust. Wandelen stimuleert je natuurlijke dag- en nachtritme. Doordat je met het wandelen ook kunt ontspannen, slaap je gemakkelijker in en door.
- Wandelen is goed voor je botten en spieren. Zoals ik net al uitlegde is de lichamelijke impact kleiner, maar het wandelen zelf heeft een positief effect op je botten en spieren. Door regelmatig te wandelen houdt je je botten in beweging waardoor deze sterker worden en waardoor je nieuwe botmassa opbouwt. Bij weinig bewegen wordt je kraakbeen dunner. Hier kan je last van krijgen in je gewichten. Lekker blijven lopen dus.
- Wandelen maakt je vrolijk. Het is bewezen dat je met het wandelen het hormoon serotonine aanmaakt (het gelukshormoon) waardoor je je lekkerder gaat voelen.
- Wandelen heeft een positief effect op je geheugen. De kans op Alzheimer is kleiner als je regelmatig beweegt.

Daarom wandelen.

Let's go!

Uiteraard doe ik zelf ook mee aan de challenge!

Ik zal mijn wandelingen iedere dag delen op mijn stories (op **@bijt.wijs**).

Ook heb ik een besloten Facebook Groep aangemaakt genaamd 'Wandel Challenge Bijt Wijs', waarin we elkaar kunnen motiveren en inspireren. Voel je niet verplicht om lid te worden of je wandelingen te plaatsen. Alleen als je het leuk/prettig vindt.

Lid worden van de groep kan via deze link:

<https://www.facebook.com/groups/267600198760446/?ref=share>

Ik heb ervoor gekozen om nieuwe leden en alle berichten die in de groep worden geplaatst eerst zelf goed te keuren, om op die manier eventuele spam of negatieve energie te voorkomen. Het kan dus even duren voordat je lid bent of jouw bericht online komt.

Ik hoop dat je gaat genieten van deze December Wandel Challenge - als je het leuk vindt, deel het dan op Instagram (tag me **@bijt.wijs**), wordt lid van de facebookgroep of laat me met een berichtje horen hoe het is gegaan!

Samen sta je sterker dan alleen!

Ik heb er zin in! Laten we 2021 uit knallen!

Liefs,

Camella

De Wandel Challenge

Je kunt de wandelingen op volgorde van de dagen doen of je kunt ervoor kiezen het in bingo-stijl te doen, waarbij je ieder hokje dat je hebt gedaan doorkruist. Als je voor deze laatste manier kiest, raad ik je aan om de wandelingen wel per week aan te houden, omdat ze steeds een beetje langer of intensiever worden. Voor de hondenbezitters: je hond kan altijd lekker met je mee. Ik wil je wel aanraden de stiltewandeling zonder je hond te doen. Alleen jij en je gedachtes.

Succes! Jij kan dit!

1 december	2 december	3 december	4 december	5 december
20 min wandelen in stilte	Ochtend wandeling	25 min wandelen in stilte	Heuvel wandeling	20 min interval wandeling
6 december	7 december	8 december	9 december	10 december
Podcast Wandeling	Verassings-wandeling	30 min wandelen in stilte	Avond wandeling	Wandelen met oefeningen
11 december	12 december	13 december	14 december	15 december
Wandelen in de natuur	Heuvel wandeling	35 min wandelen in stilte	Ochtend wandeling	Wandelen met stretchen
16 december	17 december	18 december	19 december	20 december
30 min interval wandeling	Muziek wandeling	Foto wandeling	40 min wandelen in stilte	Podcast wandeling
21 december	22 december	23 december	24 december	25 december
Wandelen met oefeningen	Samen wandelen	Avond wandeling	Lief zijn wandeling	20 min wandelen in stilte ✦
26 december	27 december	28 december	29 december	30 december
Samen wandelen ✦	Ochtend wandeling	Wandelen met stretchen	5 km wandeling	Foto wandeling
31 december	JIJ	KAN	DIT	!!
45 min wandelen in stilte				

1 december

20 minuten wandelen in stilte

Wandelen zonder telefoon, zonder muziek of podcast en in je eentje

Voor deze eerste wandeling van de maand, ga jij alleen naar buiten, zonder je telefoon in je hand en zonder muziek of ander geluid in je oren. Wandel in je eigen tempo, je hebt geen haast. Het doel van deze wandeling is je hoofd legen.

Klinkt easy. Twintig minuutjes even naar buiten om je stapjes te zetten. Ik vind ook niet dat we het meteen te moeilijk moeten gaan maken. Maar. Toch denk ik dat het een uitdaging voor je kan zijn.

In stilte betekent in dit geval namelijk:

- Zonder telefoon
- Zonder muziek of podcast
- In je eentje (ook zonder je hond)

De kracht van deze wandeling zit hem in het feit dat je gegarandeerd drie keer tijdens het lopen je telefoon wil pakken om je insta even te checken of te kijken of je nog belangrijk bent geweest op what's app. Maar dat 'mag' nu dus even niet.

De enige prikkels die je nu wil ervaren zijn de geluiden van buiten, de frisse wind in je gezicht, de vogels in de lucht. Geen digitale prikkels.

Je zal merken dat je gedachten gaan dwalen.

Dat je aan het begin denkt 'pff, hoe lang nog?' 'Heb ik nog appjes?' 'Ik moet nog wel even die mail beantwoorden vanavond'. Of, wat ik zelf altijd heb, een liedje in je hoofd hebt.

En dat je na een minuut of 10 in je eigen zone zit. Je eigenlijk nergens aan denkt en voelt dat je ademhaling rustig is. Je hoeft voor deze wandeling geen tempo te maken. Neem een ritme in je stappen aan die voor jou prettig voelt.

Vragen

Hoe voelde deze wandeling lichamelijk?

Hoe voelde deze wandeling mentaal?

Ga je dit soort wandelingen vaker doen?

2 december

Ochtendwandeling

Ga voordat jouw dag begint op pad

Vandaag ga jij de ochtend eens goed bij de kraag pakken, door, voordat jouw dag begint, eens lekker buiten wat stappen te gaan zetten. De lengte van de wandeling bepaal je zelf. Probeer de wandeling minimaal 15 minuten te laten duren. Houd het tempo aan waar jij je prettig bij voelt. Muziek in je oren? Mag, hoeft niet!

Ik ben echt een ochtendmens. Ik sta altijd vroeg op (van nature) en kan mij in de ochtend ook het beste focussen. Maar, door het luisteren van veel podcasts hierover kan ik wel concluderen dat dit per persoon verschil. Het zit een beetje in je genen of je in de ochtend het meest actief bent, of juist meer in de loop van de dag. En weet je, alles is oke.

Wat ik ook leerde is dat het naar buiten gaan en bewegen voordat je aan de dag begint een hele positieve invloed heeft op het verloop van je dag. Hierbij kan je denken aan een verbeterde focus en meer energie.

Iedereen is anders. En iedereen heeft ook een andere dag indeling. Je hoeft deze ochtendwandeling dan ook echt niet in de ochtend om 6 uur te gaan doen. Vind je dit wel fijn, doe het dan wel. Geen harde deadline, geen strakke afspraken. Maar, ga, voordat jouw dag (achter je computer, naar je werk) begint, een wandeling maken.

In de praktijk kan dit betekenen dat je je wekker een kwartiertje eerder moet zetten, of, dat je een kwartiertje eerder naar je werk moet rijden zodat je daar een wandelingetje kunt gaan maken.

Maar, ga deze stappen pakken.

De buitenlucht in de ochtend geeft je de mogelijkheid rustig te ontwaken. Het geeft je de rust in je hoofd om de dag goed te beginnen. Je staat als het ware met 3-0 voor op de dag, als je al wat stapjes buiten hebt gezet. Tenminste, zo ervaar ik het.

Vragen

Hoe voelde deze wandeling lichamelijk?

Hoe voelde deze wandeling mentaal?

Ga je dit soort wandelingen vaker doen?

3 december

25 minuten wandelen in stilte

Wandelen zonder telefoon, zonder muziek of podcast en in je eentje

Twee dagen geleden heb je de poging gewaagd om 20 minuten zonder afleiding te gaan lopen. Lukt het je vandaag om er vijf minuten aan vast te plakken?

Voor deze wandeling geldt dus hetzelfde als eergisteren. Geen telefoon. Geen muziek of podcast. Just you.

Zelf probeerde ik al meerdere malen te mediteren. Maar op de een of andere manier kan ik de rust niet vinden om stil te zitten en op mijn ademhaling te focussen. Ik merk dat als ik op mijn ademhaling focus ik een paniekaanval bij mezelf op wek. Niet heel chill dus.

Wat ik wel leerde is dat het wandelen in stilte mij een vergelijkbaar gevoel als het mediteren brengt. Voor zo ver ik dit gevoel van anderen heb mogen horen natuurlijk.

In plaats van op mijn ademhaling let ik met het wandelen op mijn stappen. Links, rechts, links, rechts. Ik zeg dit ook in mijn hoofd (niet hardop, don't worry). Of, wat ik ook wel eens doe, is dat ik mijn stappen tel. Vaak lukt dit tot een stap of 50, waarna ik weer helemaal afdwaal met mijn gedachten. Afdgedwaald? Dan begin ik weer bij 1.

Misschien kan je dit eens proberen? Iedereen is anders hoor, misschien ben jij gemakkelijk in de rustige status en heb je het tellen niet nodig. Maar, een poging kan nooit kwaad.

Ik ben benieuwd!

Vragen

Hoe voelde deze wandeling lichamelijk?

Hoe voelde deze wandeling mentaal?

Ga je dit soort wandelingen vaker doen?

4 december

Heuvelwandeling

Ga op zoek naar hoogtemetertjes

Tijdens deze wandeling gaan we ons richten op de verticale meters. Omhoog. Nu snap ik dat er waarschijnlijk geen berg of heuvel in de buurt is, maar denk aan een viaduct, brug of de trap thuis. De lengte bepaal je zelf. Maar met deze wandeling gaan we je hartslag wat versnellen en de kuitjes aan het werk zetten.

Soms vind ik het jammer dat ik niet in een gebied vol met bergen woon. Want man, wat heb ik heerlijk gewandeld door de bergen van Noorwegen, Slovenië en Zweden. Maar ja, soms moet je even roeien met de riemen die je hebt. Want ik weet zeker dat ook hier in het platte Nederland een fatsoenlijke heuveltraining mogelijk is.

Zo hebben wij hier een oplopende weg over het Amsterdam Rijnkanaal. Of, hier achter in het park zijn er wat trappen naar de dijk en een heuveltje op het gras.

Ga lekker naar buiten en pak ieder hoogtemetertje wat je kunt pakken. Je kunt ervoor kiezen naar een route met hoogte toe te gaan, of gewoon vanuit huis creatief te zijn.

Mocht je het echt niet zo goed weten, en heb je wel een trap thuis? Ga deze dan een aantal keer op en neer. Je hoeft niet te rennen. Stapje voor stapje. Rustig aan.

Het maken van verticale meters zorgt voor extra kracht van je longen, spieren en je hele hart-vaat-systeem. Ook zet je je hamstrings, billen en kuiten aan het werk. Hierdoor wordt je algeheel sterker, fitter en zal je zien dat de volgende wandelingen steeds gemakkelijker gaan.

Vragen

Hoe voelde deze wandeling lichamelijk?

Hoe voelde deze wandeling mentaal?

Ga je dit soort wandelingen vaker doen?

5 december

20 minuten interval wandeling

Rustig wandelen afgewisseld met stevig doorstappen

Een nieuwe uitdaging vandaag. We gaan een interval training doen. En don't worry, je hoeft niet te gaan rennen! We gaan rustig wandelen afwisselen met stevig doorlopen.

Binnen het hardlopen is intervallen een erg belangrijke training. En de ene loper vindt het zijn of haar lievelingstraining, de ander slaat het liever over. Dit laatste is niet heel verstandig, want intervallen is voor het opbouwen van conditie mega mega waardevol. Zo ook binnen het wandelen.

Voor de wandeling van vandaag is het belangrijk om een horloge om te hebben of een timertje te zetten (op je smartwatch of telefoon). We gaan namelijk twintig blokjes maken van 1 minuut.

We beginnen de eerste minuut met het wandelen om een comfortabel, rustig tempo. Niet slenteren, maar, gewoon, rustig aan. Als je timer af gaat, de minuut is voorbij, gaan we het tempo wat ophogen. Zet je stappen wat sneller. Niet rennen, niet sprinten. Maar, iets sneller. Alsof je heel nodig naar de wc moet, maar je loopt door het winkelcentrum en kunt de wc niet vinden. Zoiets.

Gaat je timer weer? Minuutje voorbij? Neem het rustige tempo weer aan.

Dit doen we tien keer. En jij kan dat!

Je zal zien dat dit type wandelen echt anders voelt, omdat je aan tijdslimieten zit en je hartslag hoger gaat in blokken.

Je mag in deze wandeling zelf bepalen of je wat geluid in je oren doet of dat je de training in stilte afwerkt.

Vragen

Hoe voelde deze wandeling lichamelijk?

Hoe voelde deze wandeling mentaal?

Ga je dit soort wandelingen vaker doen?

6 december

Podcast wandeling

Breng je mind en lichaam in beweging door middel van een podcast

Vandaag gaan we niet in stilte lopen, maar gaan we luisteren en leren van een interview of monoloog in onze oren: een podcast. De lengte bepaal je zelf!

Mijn ultieme wandelmomenten op de dag heb ik met een podcast in mijn oren. Ik kan je eigenlijk wel vertellen dat ik er een beetje verslaafd aan ben. Vandaag gaan we proberen of jij dit net zo fijn vindt als ik.

Wat ik merk als ik teveel podcasts luister tijdens het lopen, als in, altijd als ik ga lopen wil ik een podcast in doen, dat het wel extra prikkels zijn. Veel nieuwe info, goed opletten, veel inspiratie. Maar, het is ook gewoon heel erg leuk en wat ik net benoem is eigenlijk ook wel heel positief.

Alleen, kleine sidenote dus (vooral aan mezelf), blijf ook de wandelingen in stilte doen. Om echt even je hoofd leeg te kunnen maken.

Maaaaar toch gaan we het vandaag doen en proberen. Luisteren naar een podcast tijdens het wandelen.

De podcasts kan je gemakkelijk vinden via spotify, apple podcasts of youtube. Het aanbod is echt gigantisch en op die manier is er voor ieder wat wils.

Welke podcasts ik zelf het leukst/fijnst/leerzaamst vind? Dat vind je bij de podcast-wandeling van dag 20 van de challenge.

Vragen

Hoe voelde deze wandeling lichamelijk?

Hoe voelde deze wandeling mentaal?

Ga je dit soort wandelingen vaker doen?

7 december

Verassingswandeling

Wandelen zonder voorbedacht plan, we zien wel waar we terecht komen

We mogen weer! Maar waar gaan we vandaag naartoe lopen? Dat weten we nog niet!

Als je normaal gesproken naar buiten gaat voor je dagelijkse rondje om, weet je van tevoren wel waar je heen wil of hoe je gaat lopen. Vandaag gaan we het een beetje anders doen.

Bij ieder kruispunt wat je tegenkomt bepaal je namelijk of je rechtdoor, links of rechts gaat. De challenge: je mag niet twee keer achter elkaar dezelfde nemen. En bij iedere afslag of kruispunt wat je tegenkomt moet je beslissen. Let dus ook goed op de kleine straatjes.

Enge, donkere steegjes mag je dan wel weer overslaan.

Het leuke aan dit type wandelen is dat je je hoofd een beetje uitdaagt. Als we normaal gaan wandelen lopen we een beetje op de automatische piloot. Ik betrap mezelf er vaak genoeg op dat ik eigenlijk altijd mijn standaard rondje door de wijk loop.

Niet dat ik de rest van de wijk nog nooit heb gezien, of dat ik niet weet waar ik ben, maar ons brein houdt nu eenmaal van de veilige keuze. De route die je al zo vaak hebt gelopen voelt gewoon goed en je weet dat er niets raars gebeurt. Maar dit keer gaan we ons brein dus uitdagen.

Je kunt deze wandeling alleen doen, of je neemt gezellig iemand mee. Het is dan wel zo leuk om omstebeurt de richting te kiezen.

De lengte van de route bepaal je zelf. Ook of je in stilte gaat lopen of wat muziek/podcast in je oren wil is up to you.

Vragen

Hoe voelde deze wandeling lichamelijk?

Hoe voelde deze wandeling mentaal?

Ga je dit soort wandelingen vaker doen?

8 december**30 minuten wandelen in stilte****Wandelen zonder telefoon, zonder muziek of podcast en in je eentje**

Vandaag is het weer tijd voor een wandeling in stilte. We hebben het nu al een paar keer gedaan, maar ik ben benieuwd of we het vandaag voor 30 minuten vol gaan houden.

Waar we eergisteren op pad gingen met wat geluid in onze oren, gaan we vandaag weer in stilte lopen. Zoals ik eergisteren ook al aangaf, merk ik aan mijzelf dat het wandelen met een podcast heerlijk is, maar dat het niet echt een moment van rust voor me is. Wel ontspanning, geen rust.

Door te wandelen in stilte merk je echt dat je gedachten gaan dwalen, maar dat je ze ook kan relativiseren en op een rijtje kan zetten. Als ik me niet meer kan concentreren op mijn werk en ik ga naar buiten toe om in stilte te gaan lopen, kom ik met veel meer focus terug. En ook als ik met een probleem zit, of loop te piekeren, kom ik na het wandelen met de antwoorden terug.

Het is een beetje hetzelfde als dat je achter je computer, schrift of telefoon zit en je moet wat creatiefs doen, denk aan een blog schrijven, een insta post bedenken of een idee bedenken voor een filmpje - het idee gewoon niet binnen komt. Je gaat ervoor zitten, maar het komt gewoon niet. Wat er dan vaak gebeurt, is dat als je er dan even uit gaat - je gaat bijvoorbeeld naar de wc, of je neemt een douche - dat je het dan opeens wél weet. Dit komt omdat dit vaak de enige momenten van stilte zijn (al wordt de wc ook steeds lastiger om te betreden zonder telefoon, ik ben guilty) en het de enige momenten zijn waarop je gedachten even rust krijgen om te ordenen.

Precies dit bereik je ook door naar buiten te gaan en stapjes te gaan zetten zonder extra input. Links, rechts, links, rechts of je stappen tellen. Ga het eens proberen en je zal zien dat je op een gegeven moment niet meer de focus hebt om te tellen, maar dat je gedachten gaan dwalen. Dit is wat je wil.

Vandaag voor de 30 minuten!

Vragen**Hoe voelde deze wandeling lichamelijk?****Hoe voelde deze wandeling mentaal?****Ga je dit soort wandelingen vaker doen?**

9 december**Avondwandeling****Sluit de dag af en maak je hoofd leeg**

Wandelen is de ideale manier om je koppie leeg te kunnen maken. De prikkels en invloeden van de dag te verwerken en met een opgeruimd hoofd echt te kunnen relaxen. We gaan vanavond ontspannen de avond in.

Vandaag gaan we de dag eens goed afsluiten en verwerken door in de avond een lekkere wandeling te gaan maken. Hoelaat je gaat, dat bepaal jezelf. Ik stel voor om na het avondeten een rondje buiten te gaan maken. Omdat het al zo vroeg donker is, kan je misschien een vrijwilliger vinden die met je mee wil. Blijf een beetje in de wijk en pas op voor verkeer.

Het kan heel fijn zijn (voor jezelf en voor het verkeer) om met verlichting te gaan lopen. Denk aan een lichtgevende band om je schouder of een lichtgevend vestje.

De avondwandeling is wat ik eigenlijk altijd tracht te doen. Ik merk dat ik door na mijn avondeten nog even naar buiten te gaan en niet rechtstreeks op de bank te ploffen, ik veel rustiger ben als ik wel ga zitten. Ook merk ik dat ik minder drang heb om (slecht) te gaan snacken, omdat ik mijn gedachten kan verzetten en de lekkere trek er een soort van 'uitloop'.

Het is zo'n gewoonte voor velen om na het avondeten direct voor de tv te gaan zitten en door te gaan in het ontvangen van prikkels, terwijl het hoofd nog zo vol zat van de dag. De kans dat je in de avond dan minder lekker slaapt omdat het hoofd nog loopt te dwalen is erg groot.

Door in de avond nog even de rust op te zoeken, een frisse neus te halen en je gewoonte van het op de bank ploffen (en snacken) te doorbreken zal je zien dat je met een rustiger hoofd de nacht in gaat en je nachtrust dan ook verbeterd.

Ik raad je aan om de avondwandeling in stilte te doen (als je alleen gaat) of lekker te kletsen (als je met iemand gaat). Muziek kan ook prima. Podcasts zou ik afraden, omdat dit dus weer extra input en prikkels geeft. Het is een ontspanningsloopje. Rustig aan dus ook.

Vragen**Hoe voelde deze wandeling lichamelijk?****Hoe voelde deze wandeling mentaal?****Ga je dit soort wandelingen vaker doen?**

10 december**Wandelen met oefeningen**

We maken van de wandeling van vandaag een workout

De wandeling van vandaag is niet zomaar een wandeling. We gaan vandaag het wandelen combineren met een fysieke (kracht) workout, waardoor we het lichaam sterker maken, onze conditie verbeteren en we met een betere basis de volgende wandelingen in kunnen gaan.

Je start met een wandeling naar keuze. Ik raad je aan om de wandeling minstens 20 minuten te laten duren, omdat het met deze frisse temperaturen nodig is om goed de tijd te nemen om lekker op te warmen. Stap dan dus ook een beetje door. Op je eigen tempo, uiteraard. Je moet altijd het tempo aannemen wat voor jou fijn voelt.

Als je bijna thuis bent, of waar je je auto/fiets hebt geparkeerd, zoek je een fijn plekje op waar jij wat oefeningen gaat doen. Is het erg koud buiten of vind je het prettig geen pottenkijkers te hebben? Dan kan het ook gemakkelijk binnen in de woonkamer. Je hebt geen materiaal nodig voor de oefeningen, we doen ze allemaal met ons eigen lichaamsgewicht.

Dus, eerst wandelen buiten, en daarna gaan we de volgende oefeningen doen:

- **15 squats** (Je zet je voeten naast elkaar op schouderbreedte, handen op schouderhoogte, zak langzaam door je knieën tot een hoek van ongeveer 90 graden, kom langzaam weer omhoog)
- **10 lunches per kant** (Stap met een been naar voren uit, ga met de knie van het andere been richting de grond, het voorste been komt in een hoek van ongeveer 90 graden, breng de knie langzaam weer omhoog, dit is 1 herhaling, we doen er 10 per kant)

Deze herhalingen gaan we 3 keer doen. Dus, je start met 15 squats, doet daarna 10 lunches per kant en doet daarna weer 15 squats enzovoorts.

Neem de rust tussendoor die je nodig hebt. Het is een krachtopbouwende workout, dus je hoeft niet buitenadem te zijn. De spierkracht die je met deze oefeningen opbouwt, heeft een positief effect op het uitvoeren van de volgende wandelingen.

Vragen

Hoe voelde deze wandeling lichamelijk?

Hoe voelde deze wandeling mentaal?

Ga je dit soort wandelingen vaker doen?

11 december

Natuurwandeling

Ontdek hoe mooi de natuur is in de winter

Dat rondje in de wijk of in het park hebben we nu wel gezien. We gaan vandaag de auto of fiets pakken om de natuur in te gaan.

Wist je dat het wandelen in de natuur, of dat nou het bos of aan de kust is, ontzettend goed is voor je mentale welzijn? Je hoeft geen expert te zijn om te weten welke positieve invloed de natuur heeft op je brein.

Het inademen van de schone lucht met veel zuurstof heeft een rustgevend effect op onze hersenen. Ga deze frisse lucht vandaag pakken. En daag jezelf een beetje uit in de omgeving die je uitkiest. Nederland is zo ontzettend mooi en er zijn zoveel gave plekken te ontdekken.

Wist je dat er door het hele land heen fantastische wandelroutes te vinden zijn? Wandelroutes met verschillende afstanden en uitdagingen. Zo kan je bijvoorbeeld gewoon de rode bordjes volgen en wordt je, zonder dat je zelf nog hoeft na te denken, langs de mooiste dingen van de natuur heen geleid.

Sites die ik zelf vaak gebruik om leuke, beprijde wandelroutes te vinden:

- Wandel.nl
- Natuurmonumenten.nl
- Klompenpaden.nl
- Staatsbosbeheer.nl
- Wandelzoekpagina.nl
- Wandelnet.nl

Op de sites staan de wandelingen gesorteerd per afstand en moeilijkheidsgraad. Doe wat voor jou goed voelt, waar jij van houdt, en ga lekker naar buiten vandaag.

Een route volgen is uiteraard niet verplicht, maar kan wel een leuke, nieuwe manier van wandelen voor je zijn.

Vragen

Hoe voelde deze wandeling lichamelijk?

Hoe voelde deze wandeling mentaal?

Ga je dit soort wandelingen vaker doen?

12 december**Heuvelwandeling****Ga op zoek naar hoogtemetertjes**

We gaan vandaag weer op zoek naar de verticale meters om de kuitjes en billen eens goed aan het werk te gaan zetten en onze conditie te verbeteren.

Het is een lastige opdracht: zoeken naar heuvels in ons platte landje. Maar zoals ik ook op 4 december aangaf, kijk wat je kunt doen. Viaducten, dijken, parkjes met heuveltjes, trappen. Alles is goed. Daag jezelf een beetje uit en wees creatief in je eigen omgeving. Ik denk dat dit type wandeling er niet eentje is die je al veel vaker deed. Maar, dat het positieve invloed heeft op je lichaam, dat deel ik graag met je:

1. Het maakt je een snellere wandelaar. Doordat je je spieren sterker maakt met het omhoog lopen, lijkt het 'normaal' horizontaal lopen opeens veel gemakkelijker te gaan. Je gaat van nature sneller lopen. Hoe je dit het beste kan testen? Als je op de loopband gaat wandelen en je zet de stijging op 9%, doet dit 10 minuten, en je zet het daarna weer op 0% lijkt je veel sneller te lopen. Dit werkt ook op de lange termijn door. Hoe sterker je spieren, hoe gemakkelijker het gaat.
2. Je bouwt dus spiermassa op. De spieren die je met het omhoog lopen het meeste aanspreekt zijn de billen, hamstrings, bovenbenen en kuiten. Maar ..
3. Ook train je het bovenlichaam. Doordat je flink met je armen moet bij zwaaien (beetje afhankelijk van de stijging) train je ook je bovenlijf mee. Om het nog wat zwaarder te maken zou je wat gewichtjes mee kunnen nemen in je wandeling.
4. Je voorkomt blessures. Met het versterken van de spieren verklein je de kans op het oplopen van blessures tijdens je volgende wandelingen en eventueel andere trainingen.
5. Je bouwt conditie op. Doordat je tegen de zwaartekracht in het lichaam omhoog beweegt kost het je meer zuurstof en ga je sneller ademen. Je hart gaat sneller kloppen. Je bouwt conditie op.

Vragen**Hoe voelde deze wandeling lichamelijk?****Hoe voelde deze wandeling mentaal?****Ga je dit soort wandelingen vaker doen?**

13 december

35 minuten wandelen in stilte

Wandelen zonder telefoon, zonder muziek of podcast en in je eentje

Vandaag ga je alleen naar buiten, zonder je telefoon in je hand en zonder muziek of ander geluid in je oren. Wandel in je eigen tempo, je hebt geen haast. Het doel van deze wandeling is je hoofd legen. Weer wat langer - 35 minuten

We gaan onze wandeling in stilte weer met een paar minuutjes uitbreiden. We zitten inmiddels al op de 35 minuten. En dat is best flink! Niet alleen voor je lichaam, want je wandelt al snel zo'n 2,5 - 3 km weg, maar ook voor je focus. 35 minuten zonder je telefoon en met alleen je eigen gedachten is vrij lang!

Ik ben benieuwd of de wandelingen in stilte je al voordelen hebben mogen geven. En of de volgende statements ook voor jou kloppen:

- Je bent je veel bewuster van wat je ziet. Je ziet de kleinste rupsjes zitten, die je normaal nooit zou opmerken. En ziet opeens hoe mooi blauw de lucht eigenlijk is.
- Je komt op creatieve ideeën. De gedachten die vooral door je hoofd spoken lijken diegene te zijn met wat je vandaag nog moet doen of wat er de komende weken op je planning staat. Maar, hoe langer je gaat lopen in stilte, hoe vaker er opeens een gedachte voorbij schiet die waardevol voor je is. Bijvoorbeeld, je komt opeens op iets wat je was vergeten of hebt opeens een geniaal idee voor een cadeau voor de jarige van het weekend.
- De gedachte van 'is het al klaar?' wordt steeds minder. Daar waar je aan het begin van de wandeling alleen maar bezig bent in je hoofd van 'pff, duurt lang', lijkt het naarmate je het vaker doet dit minder te worden. Het is een beetje vergelijkbaar met meditatie. Hoe vaker je het doet, hoe gemakkelijker het gaat en hoe minder je bezig bent met de klok.
- De focus en je geheugen verbetert als je terugkomt van je wandeling. Als je je wandeling in stilte hebt afgerond lukt het werk wat je nog moest afronden veel beter.

Ervaar jij dit, net als ik, ook?

Vragen

Hoe voelde deze wandeling lichamelijk?

Hoe voelde deze wandeling mentaal?

Ga je dit soort wandelingen vaker doen?

14 december**Ochtendwandeling****Ga voordat jouw dag begint op pad**

Rise and shine! We gaan de ochtend weer pakken vandaag. Door je eerste stapjes al in de ochtend te hebben gemaakt, begin je je dag met een voorsprong!

Het beginnen van het wandelen in de ochtend is lastig. Niet omdat je nou zoveel nodig hebt om naar buiten te gaan, maar vooral omdat je er simpelweg gewoon geen zin in hebt. Je ligt lekker, het is binnen lekker warm, je scrollt liever even door je instagram heen of wil direct je mailbox leegmaken. Het is vooral de mentale drempel die je over moet stappen om in de ochtend de kou in te gaan en te gaan bewegen.

Ik denk dat het feit dat je kunt beseffen dat het je brein is die je tegenhoudt, je al een klein zetje in de goede richting kan geven. Je brein wil jou beschermen en je altijd een zo veilig mogelijke situatie geven. Daarom wil je lekker in je warme, veilige huisje blijven en heb je niet zo'n zin om de kou in te gaan.

Merk je je eigen tegenstribbelende gedachten op? Zoom dan eens even uit. Bekijk je gedachten eens en lach erom. Het is bizar hoe erg we ons zelf kunnen overhalen dingen niet of wel te doen en hoe onze gedachten onze idealen en wensen tegen kunnen werken.

Gisteren zei je nog tegen jezelf dat je in de ochtend je stapjes wil zetten, maar nu het ochtend is zegt alles in je lijf dat het echt niet nodig is, en dat het vanmiddag ook nog wel kan. Je gedachten verzinnen honderden smoesjes waarom jij binnen moet blijven. Zoom uit. Ga terug naar je gevoel van gisteravond. Ga terug naar je doelen. Laten je eigen gedachten je niet weerhouden. En ik durf te wedden dat, als je toch naar buiten bent gegaan, je met een veel lekkerder gevoel terug komt.

Je gedachten zijn niet wie jij bent, en zeggen ook niet altijd wat jij moet doen voor het beste resultaat voor jou.

Zoom soms echt even uit en lach om je gedachten (want soms zijn ze heel creatief).

Vragen**Hoe voelde deze wandeling lichamelijk?****Hoe voelde deze wandeling mentaal?****Ga je dit soort wandelingen vaker doen?**

15 december**25 minuten wandelen met stretchen****We sluiten de wandeling af met een rustige cooling-down**

We gaan vandaag de beenspieren wat leren ontspannen door statische rekoefeningen te gaan doen na de wandeling. Zonder kracht te zetten, zonder te forceren.

Hoewel wandelen niet echt als een heftige workout voelt, zijn we nu toch al twee weken iedere dag lekker bezig. Onze benen brengen ons al 14 dagen heen waar we heen willen, en daarom geven we ze vandaag wat extra aandacht. We sluiten de wandeling vandaag af met een rustige stretch, zodat de spieren in onze benen even lekker kunnen ontspannen.

Om de spieren te laten ontspannen doen we een statische vorm van stretchen. Je houdt hierbij de rekking eventjes vast. Statisch stretchen geeft het ontspannende effect aan de spieren (de spanning gaat eraf) en is dus daarom perfect als cooling-down. De tegenhanger is dynamisch rekken waarbij je verende bewegingen maakt en de spieren juist opwarmt doordat je spanning creeert. Eerst doe je een wandeling van zo'n 25 minuten in je eigen tempo en met in je oren wat jij fijn vindt. De statische stretchoefeningen doen we binnen, want we willen niet dat je kou vat.

We gaan het volgende vier stretches doen:

- **Voorwaartse stretch** (hamstrings & onderrug): Ga op de grond zitten en strek je benen naar voren. Leun met je bovenlichaam naar voren en probeer met je handen je voeten aan te tikken. Houd je rug recht en forceer niets. Gebruik geen kracht. Houd 15 tellen vast. Herhaal 5 keer.
- **Hamstring rekken**: Ga op de grond zitten en strek een been naar voren. De andere buig je en met je voet raak je je gestrekte been. Leun met je bovenlichaam naar voren en ga met beide handen richting de voet van je gestrekte been. Gebruik geen kracht en ga ontspannen zo ver als je kunt. Houd 15 tellen vast. Wissel van been. Herhaal 5 keer.
- **Bovenbenen rekken**: Ga staan en houd je vast aan een muur of stoel. Ga op een been staan en pak je andere voet vast en trek deze naar je billen toe. Houd 15 tellen vast. Wissel van been. Herhaal 5 keer.
- **Kuiten rekken**: Ga voor een muur staan. Zet twee handen tegen de muur en strek een been naar achteren. Houd 15 tellen vast. Wissel per been. Herhaal 5 keer.

Vragen**Hoe voelde deze wandeling lichamelijk?****Hoe voelde deze wandeling mentaal?****Ga je dit soort wandelingen vaker doen?**

16 december

30 minuten interval wandeling

Rustig wandelen afgewisseld met stevig doorstappen

We gaan weer met de timer op pad. We wisselen vandaag een minuut rustig wandelen af met een minuut stevig doorstappen. Dit om onze conditie te verbeteren.

Ik ben benieuwd wat jij van de interval wandelingen vind. You love them, or you hate them. En allebei is het oke. Toch gaan we het vandaag weer doen.

Zet je timer op 30 blokken van een minuut, of neem je horloge mee en kijk af en toe of de minuut al voorbij is. We gaan beginnen met een minuut rustig stapjes zetten en wisselen dit af met een minuut stevig doorstappen.

Vind je het nou niet prettig om met de minuten te werken? Bijvoorbeeld omdat je dan steeds op je horloge moet kijken? Dan kan je de interval training ook als volgt doen:

Laat objecten op de weg (denk aan: bomen, prullenbakken, lantaarnpalen) jouw wisselmoment zijn. Loop bijvoorbeeld van boom 1 naar 2 rustig, en van boom 2 naar lantaarnpaal 3 stevig door. Op deze manier houdt je je interval wat speelser en hoeft je niet steeds op de tijd te letten.

Binnen het hardlopen heet dit type training de fartlek training. Fartlek komt uit het Zweeds en betekent 'vaartspel'. Het is een manier van lopen waarbij je spelenderwijs met je tempo speelt. Je sprint bijvoorbeeld de brug omhoog en dribbelt rustig tussen twee bomen door. Zie je een prullenbak? Dan huppel je daarheen. Dit kan natuurlijk ook prima met het wandelen. Je kunt spelenderwijs je tempo steeds wat ophogen of juist verlagen.

Het lijkt er een beetje op hoe dat je als kind vroeger buiten speelde en rende. Het fijne aan een fartlek training is dat je het helemaal op je eigen tempo kunt doen en je zelf kunt uitdagen op jouw niveau. Op deze manier is het een super leuke training voor iedereen.

Vragen

Hoe voelde deze wandeling lichamelijk?

Hoe voelde deze wandeling mentaal?

Ga je dit soort wandelingen vaker doen?

17 december

Wandelen met muziek

Wandelen met jouw favoriete liedjes in je horen

Door te wandelen met muziek in je oren gaat de tijd sneller (je bent afgeleid) en ga je van nature sneller lopen (op de beat). Doe de muziek in je oren die jij fijn vindt en geniet! Zet 't niet te hard in verband met het verkeer.

Wist je dat uit wetenschappelijk onderzoek naar voren is gekomen dat wandelen met muziek een positief effect heeft op hoe jij de wandeling hebt ervaren?

Britse en Australische onderzoekers bekeken door middel van een literatuurstudie of het luisteren van muziek je prestaties kan beïnvloeden als je beweegt. Ze selecteerden 139 studies waarbij zo'n 3500 deelnemers zowel met als zonder muziek moesten bewegen (krachttraining, wandelen, fietsen en hardlopen).

Ze bekeken de invloed van muziek op het bewegen aan de hand van 5 criteria:

- Het gevoel van de deelnemers na het bewegen
- Het hartritme van de deelnemers tijdens het bewegen
- De prestaties (ging het beter dan 'normaal')
- De ervaring van de inspanning (hoe voelde het)
- Het zuurstofverbruik van de deelnemers tijdens het bewegen

Muziek had invloed op vier van de vijf bovengenoemde criteria. Alleen het effect de hartslag kon niet worden gevonden. Verder had muziek op alle criteria een positieve invloed. De grootste invloed werd gevonden op het gevoel dat de deelnemers hadden na het bewegen.

De conclusie van het onderzoek was dat deelnemers meer genieten van bewegen als zij tegelijkertijd muziek luisteren. De prestaties kunnen met 15 procent verbeteren. De verklaring hiervoor was dat muziek zorgt voor afleiding (weinig gedachten, tijd gaat snel) en dat je door het ritme van de muziek sneller beweegt (je loopt op de beat).

Ik ben benieuwd hoe je wandeling vandaag gaat! Afstand bepaal je zelf :)

Vragen

Hoe voelde deze wandeling lichamelijk?

Hoe voelde deze wandeling mentaal?

Ga je dit soort wandelingen vaker doen?

18 december

Foto wandeling

Neem je camera / telefoon mee en leg iets moois vast

Door je camera of telefoon mee te nemen en gericht te gaan wandelen (want je wil een mooi plaatje schieten) zie je opeens allerlei kleine dingetjes die je normaal nooit zouden opvallen. Ik ben benieuwd wat jij tegenkomt vandaag!

Dit is een type wandeling wat ik regelmatig doe. Vooral in de herfst wanneer de paddenstoelen weer uit de grond schieten en de bomen mooi rood kleuren vind ik het fijn om met mijn camera naar buiten te gaan en te gaan zoeken naar mooie taferelen.

Het wandelen voelt heel anders. Je bent op zoek en de stapjes die je zet zijn vandaag vooral een middel om je naar de mooie momenten toe te brengen. Het is een beetje je vervoersmiddel en niet echt het doel an sich.

Wat ik je aanraad is om vandaag naar een mooie plek te gaan, zoals het bos of het strand. Houd je camera bij de hand en kijk goed om je heen. Is wat je ziet een mooi plaatje op vast te leggen? Ik merk dat ik op een gegeven moment al een soort in foto's denk.

Deze manier van wandelen gaat heel snel. De tijd vliegt voorbij omdat je lekker bezig bent en je niet bezig houdt met je stapjes. Tempo en afstand maken in deze wandeling dan ook helemaal niet uit. Wat telt? Mooie plaatjes.

Vragen

Hoe voelde deze wandeling lichamelijk?

Hoe voelde deze wandeling mentaal?

Ga je dit soort wandelingen vaker doen?

19 december**40 minuten wandelen in stilte****Wandelen zonder telefoon, zonder muziek of podcast en in je eentje**

We plakken nog 5 minuten vast aan onze stilte wandeling. Door het vaker te doen zal je zien dat het steeds gemakkelijker gaat. Oefening baart kunst.

Het is weer tijd voor een wandeling met ons zelf en onze gedachten. We gaan proberen vandaag 40 minuten te wandelen, alleen, zonder prikkels uit onze telefoon. De challenge van vandaag is om je gedachten in de gaten te gaan houden. Zoals ik eerder uitlegde tijdens de ochtend wandeling, zijn onze gedachten erg aanwezig en dominant. Ik daag je vandaag uit om tijdens de wandeling je gedachten eens te bekijken als een soort derde persoon. Zoom uit. Bekijk je gedachten alsof ze niet van jou zijn.

Welke gedachten zijn er vandaag? Werken ze je doelen tegen? Of, zijn ze vandaag juist mega positief omdat je zo lekker bezig bent?

Gedachten die vandaag op kunnen poppen voordat je de deur uitgaat, of tijdens je wandeling:

- Het is zo koud buiten en het gaat misschien ook nog regenen, dus laat ik vandaag maar even overslaan. Morgen ga ik weer wel mijn wandelingetje maken.
- Jeetje 40 minuten wandelen zonder telefoon dat kan ik echt niet hoor.
- Pff, heb echt geen zin vandaag.
- Ik verwacht een mailtje van mijn werk vanmiddag, dus laat ik toch maar even mijn telefoon pakken om te kijken of hij al binnen is gekomen.

Wat ik je echt wil meegeven is dat je gedachtes komen en gaan. Ze gaan altijd weer voorbij. En jij bent jouw gedachten niet. Je hebt ze.

Zoom uit. Bekijk je gedachte. Lach erom. En zet weer een stapje vooruit.

Uitzoomen op je gedachten tijdens het wandelen is een fijne oefening om ook uit te leren zoomen op je gedachten op andere momenten. Bijvoorbeeld als je ontzettende trek hebt in chocola, onzeker bent als je op iemand af stapt of blijft malen over een onderwerp.

Vragen**Hoe voelde deze wandeling lichamelijk?****Hoe voelde deze wandeling mentaal?****Ga je dit soort wandelingen vaker doen?**

20 december

Podcast wandeling

Breng je mind en lichaam in beweging door middel van een podcast

We gaan vandaag naast ons lichaam ook ons brein weer aan het werk zetten. We gaan luisteren naar een podcast deze wandeling. De lengte bepaal je zelf. Ook de podcast die je wil luisteren bepaal je helemaal zelf.

Het aanbod aan podcasts is gigantisch (voordeeltje van corona) waardoor er echt voor iedereen wat leuks te vinden is. Je komt bij de podcasts via bijvoorbeeld Apple Podcast, maar ook gewoon via spotify of youtube.

Zelf houd ik erg van podcasts over zelfontwikkeling, ondernemen en gezondheid. Maar, zoals ik net al zei, er is echt voor ieder wat wils. Je hebt crime verhalen, interviews met jouw favo bekendheid of informatie over sport. Ga lekker op zoektocht en ontdek waar jij vrolijk van wordt.

O, enne, doe voorzichtig met het geluid in je oren. Zet het niet te hard, zodat je ook het eventuele verkeer wel hoort.

Ik deel hieronder mijn favoriete podcasts, misschien heb je er wat aan:

- #METZNALLEN De Podcast
- EFFE RELATIVEREN De Podcast
- KUKURU
- DAY1 Podcast
- Leven Zonder Stress
- Mark Tuitert Drive Podcast
- De Podcast Psycholoog
- Over Routines
- Omdenken Podcast

Vragen

Hoe voelde deze wandeling lichamelijk?

Hoe voelde deze wandeling mentaal?

Ga je dit soort wandelingen vaker doen?

21 december

Wandeling met oefeningen

We maken van de wandeling van vandaag een workout

We plakken vandaag weer wat oefeningen achter de wandeling, zodat we er een echte workout van maken. Op jouw eigen tempo, op jouw eigen niveau. Let's go!

Om je lichaam aan het werk te zetten heb je geen (duur) abonnement op de sportschool nodig en hoef je ook geen dingen te doen waar jij je niet prettig bij voelt. Het allerbelangrijkste is dat jij ontdekt wat jij fijn vindt, waar jij je op je gemak bij voelt en wat jij op de lange termijn vol kunt houden. Maar, dat je wat moet (blijven) doen, dat staat vast.

Vandaag gaan we weer twee krachtoefeningen aan de wandeling plakken, zodat we er op een laagdrempelige manier een goede workout van kunnen maken en belangrijke spieren voor het wandelen sterker maken. Dit keer de billen en de core (buikspieren).

Ik raad je aan om eerst de wandeling te gaan doen (minstens 20 minuten) en daarna de oefeningen te gaan doen. Afhankelijk van het weer en wat jij zelf fijn vindt, kan je de oefeningen buiten of thuis doen. De oefeningen van vandaag:

- **15 Hip thrusts** (Ga op je rug op de grond (of matje) liggen en houd je armen en handen langs je zij. Trek je knieën op en zet je voeten op de vloer, zodat je benen gebogen zijn en je knieën omhoog richten. Duw je heupen zover mogelijk omhoog zodat het gewicht op je schouders komt te liggen. Dus, je billen zijn van de vloer. Alleen je schouders en voeten raken de vloer nog. Span als je boven bent je billen heel goed aan. Houd even vast. En kom langzaam weer terug. Herhaal 15 keer. Let er echt op dat je de oefening rustig uitvoert en goed de billen aanspant).

- **10 Mountain climbers** (Ga in de push-up houding staan, handen en voeten steunend op de grond. Breng een knie naar de borst, een beetje zoals een sprinter die weggaat van de start. Breng nu afwisselend de linker- en de rechterknie naar de borst. Om en om. Het gaat bij deze nu niet om de snelheid, maar om de spanning op je spieren. Breng de knieën dus rustig naar de borst en breng weer rustig naar de grond. Hartslag hoeft niet erg omhoog. Voer 10 herhalingen per been uit. Op je eigen tempo, met je eigen benodigde rust tussendoor).

We doen de oefeningen van hierboven 3 rondjes.

Vragen**Hoe voelde deze wandeling lichamelijk?****Hoe voelde deze wandeling mentaal?****Ga je dit soort wandelingen vaker doen?**

22 december

Samen wandelen

Nodig iemand uit om samen met jou op pad te gaan

Hoewel je de afgelopen dagen de wandelingen ook 'vrij' was in het meevragen van een vrijwilliger, gaan we vandaag specifiek iemand meenemen tijdens de wandeling. Het maakt niet uit wie! Je kunt iemand uitnodigen die je misschien al lang niet hebt gesproken, of juist je partner met wie je al veel samen bent. Jij kiest :)

Samen wandelen verbindt. Op de een of andere manier kom je tijdens het wandelen altijd dieper in je gesprekken. Daar waar je begint over hoe mooi het tuintje van de burens erbij staat, sla je al snel over op diepere onderwerpen. Doordat je elkaar niet geforceerd hoeft aan te kijken, word je al snel opener. En doordat je wandelt heeft je hoofd gewoon meer ruimte om tot gedachten te komen en kan je beter naar elkaar luisteren.

Als iemand je continue aankijkt tijdens een gesprek voel je je toch altijd wat zenuwachtig en ongemakkelijk. Precies dit gevoel heb je niet tijdens het wandelen. Er is meer focus op het gesprek dan op jou en de druk is daardoor minder.

In een gesprek waar we elkaar aankijken zijn we in ons onderbewustzijn druk bezig met het interpreteren van de non-verbale communicatie. Doordat dit tijdens het wandelen helemaal wegvalt kan je je beter richten op wat je wil zeggen en kan je veel beter luisteren naar wat de ander vertelt. Wist je dat er veel therapeuten zijn die met hun client naar buiten gaan om het gesprek al wandelend te voeren?

Nu hoeft je echt niet clientje en psycholoogje te gaan spelen met je wandelpartner. Je hoeft niet geforceerd op zoek naar onderwerpen. Ga gewoon, en bekijk wat er gebeurt. Het hoeft ook allemaal niet dieper te worden dan dat je wil. Tijdens de wandeling lekker lachen of juist geen woorden kunnen vinden is ook oke.

Vragen

Hoe voelde deze wandeling lichamelijk?

Hoe voelde deze wandeling mentaal?

Ga je dit soort wandelingen vaker doen?

23 december

Avond wandeling

Sluit de dag af en maak je hoofd leeg

Het is weer een drukke dag geweest vandaag en daarom gaan we er vanavond even op uit om onze hoofden leeg te maken en vanavond lekker te slapen.

Als je in de avond gaat wandelen zijn er wel een aantal belangrijke dingen om in de gaten te houden:

- Let op je zichtbaarheid. Ik meldde dit eerder ook al, maar ga echt niet onverlicht naar buiten toe. Als je zelf auto rijdt, weet je hoe moeilijk het is om sommigen te zien lopen zonder verlichting. Doe een lichtgevende band om je arm of draag een reflecterend vest.
- Nog een reden om wat verlichting mee te nemen: kijk goed waar je loopt. Als je in een park terecht komt of op een plek met weinig verlichting is het erg waardevol wat licht mee te hebben. Voorkom dat je precies met je schoen in die plas stapt. Nu zit er natuurlijk ook een zaklamp op je telefoon, maar mocht je je mobiel er gewoon even niet bij willen pakken deze wandeling, neem dan een ander lampje mee.
- Kies voor een route die je kent. Niets is zo erg als verdwalen in het donker (ik spreek uit ervaring). Weet waar je heen gaat lopen en voorkom dat je voor onaangename verrassingen komt te staan.
- Trek wat warmes aan. Het wordt echt weer flink kouder buiten en hoe later het in de avond wordt, hoe frisser. Het kan zo een aantal graden kouder zijn dan toen je overdag je boodschappen ging doen. Trek een goede jas aan, een lekkere warme trui eronder en stap een beetje door als je merkt dat het toch nog koud is.
- Zet je muziek/geluid niet te hard. In de avond zijn mensen toch wel meer geneigd om minder goed op te letten in het verkeer of harder te rijden. Doe voorzichtig, en zorg ervoor dat je altijd de geluiden om je heen hoort.
- Ga samen. Vind je het niet fijn om in het donker alleen naar buiten te gaan? Sleur iemand mee. Nog gezellig ook.

Vragen

Hoe voelde deze wandeling lichamelijk?

Hoe voelde deze wandeling mentaal?

Ga je dit soort wandelingen vaker doen?

24 december

Lief zijn wandeling

Wees lief voor jezelf en/of een ander

We gaan vandaag een wandeling met een hoger doel maken: lief zijn. Lief zijn voor een ander of lief zijn voor jezelf. Allebei even waardevol.

Het is bijna kerst en dat betekent dat we weer wat meer stil staan bij de lieve mensen om ons heen en de gebeurtenissen van het afgelopen jaar.

Hoewel lief zijn niet iets is wat je enkel met kerst moet doen, is het wel een mooi moment om er even bij stil te staan en onszelf of een ander te belonen. We gaan vandaag iets voor iemand doen tijdens onze wandeling. Iets kleins kan namelijk al iets groots bereiken.

Hoe je dit invult? Up to you! Ik geef je graag wat voorbeelden:

- Haal een heerlijke cappuccino voor jezelf bij een plaatselijk koffietentje;
- Ga langs met een bloemetje bij iemand;
- Schrijf een brief of kerstkaart voor iemand en breng 'm langs;
- Ga iemand een hele dikke knuffel brengen;
- Bel onderweg je oma op die je al veel te lang niet hebt gesproken;
- Of bel je ouders op om ze te zeggen dat je van ze houdt;
- Zeg een voorbijganger vriendelijk gedag en wens hem/haar een fijne kerst;
- Neem iemand mee op je wandeling die jou nodig heeft;
- Breng wat lekkers langs bij een vriendin.

Je zal zien dat als je lief bent voor een ander, of voor jezelf, je je direct beter voelt. Soms lijkt iets een hele kleine moeite, maar heeft het een grote impact.

Vragen

Hoe voelde deze wandeling lichamelijk?

Hoe voelde deze wandeling mentaal?

Ga je dit soort wandelingen vaker doen?

25 december

20 minuten wandelen in stilte

Wandelen zonder telefoon, zonder muziek of podcast en in je eentje

Vandaag is het kerst en zit je waarschijnlijk druk in je planning. Probeer deze 20 minuutjes voor jezelf te vinden.

Binnen deze drukke dagen waarin je ieder jaar weer een beetje wordt geleefd - etentje hier, etentje daar, cadeautjes kopen etc. kan een moment voor jezelf ontzettend waardevol zijn. Even die me-time pakken om weer op te laden voor de volgende activiteiten geeft je energie.

Het zijn maar 20 minuutjes vandaag. Dat moet lukken. Dit kan betekenen dat je wat eerder je bed uit moet, dat je na het eten even aangeeft een momentje voor jezelf te nemen of dat je voordat je bij iemand aanschuift nog even een blokje om pakt. Alles is goed, maar ga dit moment voor jou pakken.

Het is belangrijk deze wandeling in stilte te gaan doen. Geen prikkels, want die krijg je vandaag waarschijnlijk al voldoende binnen.

Waar je aan kunt denken deze wandeling is: dankbaarheid. Probeer eens na te gaan waar jij dankbaar voor bent in je leven. Soms focussen we ons te veel op datgene wat we niet hebben, maar wel willen en staan we niet stil bij wat we nou wel hebben en wat er wel goed gaat.

Het is ook nog eens bewezen dat je door het denken aan datgene waar je dankbaar voor bent, positieve hormonen aanmaakt waardoor je je over het algemeen vrolijker voelt.

Waar ben jij dankbaar voor vandaag?

Een hele fijne dag vandaag (geniet van het eten).

Vragen

Hoe voelde deze wandeling lichamelijk?

Hoe voelde deze wandeling mentaal?

Ga je dit soort wandelingen vaker doen?

26 december

Samen wandelen

Nodig iemand uit om samen met jou op pad te gaan

Tweede kerstdag is het ideale moment om je geliefden mee te nemen voor een mooie wandeling buiten. Lekker uitbuiken samen, genieten van de natuur en mooie foto's maken.

Als ik op tweede kerstdag met de familie naar Kijkduin rij voor het jaarlijks terugkerende tweede kerstdag wandelingetje, lijken wij niet de enige met het idee. Het is altijd mega druk met mooi aangeklede mensen die met elkaar op pad zijn. En dat vind ik dus mega leuk. En een goed idee.

Ga vandaag lekker met je gezelschap aan de wandel. Geniet van elkaar. Van de buitenlucht.

Wat ook een super leuke challenge voor deze wandeling is: maak een leuke foto samen. Soms komen er foto's op mijn telefoon op als herinneringen en voel ik weer helemaal hoe het toen was. Foto's zijn zo waardevol. Vooral van de momenten samen.

Geniet verder vandaag lekker van elkaar (en het eten).

Vragen

Hoe voelde deze wandeling lichamelijk?

Hoe voelde deze wandeling mentaal?

Ga je dit soort wandelingen vaker doen?

27 december**Ochtend wandeling****Ga voordat jouw dag begint op pad**

Kerst is weer voorbij en het is ook weer maandag. Laten we de week goed beginnen door deze ochtend onze stapjes al te zetten voordat de echte dag begint.

We gaan de dag weer met een knaller beginnen door onze stapjes in de ochtend te zetten. Ik kan me heel goed voorstellen dat je nog flink vol zit (je buik van het eten en je hoofd van de prikkels). Lekker wandelen helpt je met het structureren en leegmaken.

Een tip om in de ochtend echt naar buiten te gaan en niet teveel naar je belemmerde gedachten te luisteren is: voorbereiding. Zorg ervoor dat je wandeloutfit al klaar ligt, dat je wandelschoenen in de buurt zijn en dat je van tevoren weet wat je gaat doen. Door al een soort planning in je hoofd te hebben en het jezelf zo gemakkelijk mogelijk te maken, maak je de kans kleiner dat je niet gaat. Weet waar je aan toe bent, minimaliseer de keuzes die je moet maken en go. Niet te lang nadenken, gewoon gaan.

Hetzelfde principe van voorbereiding en het jezelf zo gemakkelijk mogelijk maken geef ik de mensen die aan de slag zijn met een persoonlijk voedingsplan ook altijd door. Maak een planning, weet wat je gaat eten, maak alles klaar, neem alles mee, schrijf op wanneer je gaat sporten, wanneer je gaan wandelen, wanneer het me-time is. Als het ergens staat, dan bestaat het.

Je staat in de ochtend op met een bepaalde dosis discipline. En naarmate je meer keuzes moet maken over de dag, hoe minder deze dosis wordt. Het is daarom ook vaak zo dat we in de avond veel moeilijk nee kunnen zeggen tegen wat lekkers dan overdag. Je discipline niveau is dan lager. De enige manier om je discipline hoog te houden, is door je keuzes te minimaliseren. Zorg ervoor dat je minder hoeft te kiezen overdag - bereid je voor.

Dus, leg je wandelspullen klaar. Weet dat je gaat.

Als lekker vakantie hebt snap ik dat je niet vroeg je bed uit komt. Maar, de ochtend duurt lang. Ga wanneer jij er klaar voor bent, maar ga voordat je dag begint.

Vragen**Hoe voelde deze wandeling lichamelijk?****Hoe voelde deze wandeling mentaal?****Ga je dit soort wandelingen vaker doen?**

28 december

30 minuten wandelen met stretchen

We sluiten de wandeling af met een rustige cooling-down

Tijd om de beentjes weer wat te laten ontspannen. Nu zou een massage een heel lekker en goed idee zijn, maar door wat simpele statische stretchoefeningen kan je je spieren ook wat rust geven.

Net als we eerder deden gaan we vandaag de wandeling afsluiten met vier statische stretch oefeningen.

We starten door eerst 30 minuten buiten te gaan wandelen. In je eigen tempo, met geluid in je oren naar keuze. Na de wandeling ga je lekker naar binnen en doe je de volgende stretch-routine:

- **Voorwaartse stretch** (hamstrings & onderrug): Ga op de grond zitten en strek je benen naar voren. Leun met je bovenlichaam naar voren en probeer met je handen je voeten aan te tikken. Houd je rug recht en forceer niets. Gebruik geen kracht. Houd 15 tellen vast. Herhaal 5 keer.
- **Hamstring rekken**: Ga op de grond zitten en strek een been naar voren. De andere buig je en met je voet raak je je gestrekte been. Leun met je bovenlichaam naar voren en ga met beide handen richting de voet van je gestrekte been. Gebruik geen kracht en ga ontspannen zo ver als je kunt. Houd 15 tellen vast. Wissel van been. Herhaal 5 keer.
- **Bovenbenen rekken**: Ga staan en houd je vast aan een muur of stoel. Ga op een been staan en pak je andere voet vast en trek deze naar je billen toe. Houd 15 tellen vast. Wissel van been. Herhaal 5 keer.
- **Kuiten rekken**: Ga voor een muur staan. Zet twee handen tegen de muur en strek een been naar achteren. Houd 15 tellen vast. Wissel per been. Herhaal 5 keer.

Vaak wordt na een training (of wandeling) de cooling-down een beetje ondergewaardeerd. Maar wist je dat het ontspannen van de spieren na de inspanning ontzettend belangrijk is om blessures te voorkomen? Nu hoef je echt niet na iedere wandeling te stretchen, maar ik hoop dat het je heeft laten ervaren dat het heel fijn kan zijn.

Vragen

Hoe voelde deze wandeling lichamelijk?

Hoe voelde deze wandeling mentaal?

Ga je dit soort wandelingen vaker doen?

29 december**5 km Wandelen****Stippel je route uit, we gaan 5 km wandelen**

In de challenge liepen we altijd op tijd. Maar, vandaag gaan we wandelen met een afstand als doel. We gaan 5 kilometer lopen. Tempo en tijd maken niets uit.

Het wandelen met een afstand als doel geeft een ander gevoel dan wandelen op tijd. Het voelt meer als een 'wedstrijd' en dat is vandaag oke.

Vijf kilometer wandelen is voor iedereen een andere ervaring. De een heeft het al vaker gedaan, de ander heeft er meer moeite mee. Maar, een challenge is het voor iedereen. Want, de challenge bepaal je vandaag zelf. Het enige doel wat we vandaag hebben is: 5 km achter elkaar.

Je kunt je afstand bijhouden door middel van een app op je telefoon of smartwatch. Zelf vind ik strava een fijne app, maar andere apps om je afstand op bij te houden zijn: endomondo, run-tastic, mapmywalk en runkeeper.

Download de app, druk op start als je met je wandeling start en ga door tot je de 5 km aantikt, druk dan op stop. Je zal zien dat je je eigen wandeling terug kan zien en hebt ook je tempo in beeld. Erg leuk. Zelf vind ik het ook een fijne motivatie om de volgende keer weer te gaan lopen en mezelf uit te kunnen dagen in bijvoorbeeld een snellere tijd of een langere afstand.

Ik raad je aan om niet al je wandelingen te gaan tracken. Want zoals je in de challenge ervaren is wandelen vooral een hele fijne manier om tot rust te komen. Het is niet altijd een wedstrijd.

Maar vandaag even wel. Jouw wedstrijd. Daag jezelf uit. Voor iedereen is iets anders uitdagend.

Uitdaging-ideeen: loop het zo snel mogelijk, loop in stilte, doe intervallen, doe een podcast in je oren waar je veel van kunt leren, loop het in een keer achter elkaar, loop in een onbekende omgeving, loop samen, loop juist alleen, loop op blote voeten over het strand.

Vragen**Hoe voelde deze wandeling lichamelijk?****Hoe voelde deze wandeling mentaal?****Ga je dit soort wandelingen vaker doen?**

30 december

Foto wandeling

Neem je camera / telefoon mee en leg iets moois vast

We gaan weer struinen en op zoek naar de mooiste plaatjes.

Na de wandeling van gisteren is het vandaag tijd voor een rustige wandeling. Geen doelen. Geen bepaalde afstand. Geen bepaalde tijd. Lekker op pad en goed om je heen kijken of je wat moois kunt vastleggen met je camera.

Wat ik zelf super leuk vindt om te doen, is met de verschillende seizoenen terug te gaan naar dezelfde plek. Zo heb ik bijvoorbeeld een brug hier in de buurt waarop ik altijd dezelfde foto maak. Doordat de lucht per dag zo verschilt is de collectie foto's super uiteenlopend. Het is zo gaaf te zien welke invloed het weer op je foto's heeft.

De bomen die groen, rood of kaal zijn. De lucht die strakblauw of grijs is. Of er bootjes varen of niet. Of er mensen lopen of niet.

Alles verandert, terwijl de plek hetzelfde is.

Ik hoop dat je vandaag weer wat mooie taferelen vast hebt kunnen leggen tijdens je wandeling!

Vragen

Hoe voelde deze wandeling lichamelijk?

Hoe voelde deze wandeling mentaal?

Ga je dit soort wandelingen vaker doen?

31 december

45 minuten wandelen in stilte

Wandelen zonder telefoon, zonder muziek of podcast en in je eentje

Het is alweer de laatste. De laatste van de challenge. De laatste van het jaar. En deze laatste gaan we gebruiken om alles goed af te sluiten en het nieuwe jaar in te knallen.

Het is de langste wandeling in stilte van de challenge. En dat is niet voor niets. Het is nieuwjaarsdag. Vannacht gaan we 2022 in en sluiten we 2021 af. Wat ging het jaar weer snel he? En wat hebben we weer een hoop meegemaakt.

Deze wandeling in stilte ga jij alleen doen. Om jouw doelen voor 2022 door te nemen voor jezelf, om de nare dingen van 2021 voorbij te laten komen, om bij de leuke dingen van 2021 stil te staan, je dankbaarheid binnen te laten komen. En. Om met een frisse energie oudjaarsavond in te gaan, want wat hoop ik dat we een feestje mogen bouwen vanavond.

De wandeling van vandaag duurt 45 minuten. En dat is lang in stilte. Maar jij kunt dat!

Ik hoop dat de verschillende typen wandelingen van de challenge je aan het wandelen hebben mogen laten proeven en dat je eruit hebt kunnen halen wat jij prettig vindt. Ben je erachter gekomen dat het wandelen in stilte je veel brengt? Of vond je juist het wandelen met een podcast veel fijner? Vond je de oefeningen na het lopen chill, of doe je liever wat stretches?

Weet je, alles is goed. Als jij maar gaat doen waar jij je prettig bij voelt.

Wandelen is geweldig en het was voor mij echt een vorm van therapie die ik de rest van mijn leven met me mee neem. Ik hoop dat jij ook hebt mogen ervaren wat voor meerwaarde wandelen kan hebben en dat je in 2022 lekker door blijft stappen.

Mogen al je dromen van 2022 uitkomen! En, bedankt voor het meedoen aan de challenge! Je mag heel trots op jezelf zijn!

Vragen

Welke wandeling vond je lichamelijk het fijnst?

Welke wandeling vond je mentaal het fijnst?

Welke wandeling(en) ga je vaker doen?