



# Ga toch fietsen. Of wandelen

**Fietsen en wandelen kan altijd en overal, en het is nog supergezond ook. Niet alleen goed voor je lijf, maar ook voor je hoofd. En een mooiere tijd om te wandelen of te fietsen dan de lente is er niet...**

## INTERVIEWTJE

**Hilde Backus is wandelcoach en schreef het boek *Wandelcoaching bij stress en onzekerheid*.**

### Waarom is wandelen toch zo gezond?

‘Wandelen heeft veel gezondheidseffecten voor het lichaam. Het verbetert onder andere je conditie. Wandelen verlaagt je bloeddruk en het cholesterolgehalte in het bloed. Wie veel wandelt, vergroot het vermogen van de longen om zuurstof op te nemen. Het stimuleert ook de stofwisseling. Als je wandelt in de natuur worden de zintuigen ook geprikkeld. Je ruikt de bloemen, ziet de blauwe lucht en hoort de vogeltjes fluiten. Maar wandelen kent niet alleen fysieke voordelen; het heeft ook een positief effect op je mentale gezondheid.’

### Wat doet wandelen dan voor ons hoofd?

‘In mijn werk kom ik vaak gestreste mensen tegen. Ze zijn perfectionistisch en vinden het moeilijk om te ontspannen. Vaak werken ze veel en vinden ze het moeilijk om grenzen aan te geven. Als ze proberen te ontspannen door bijvoorbeeld te wandelen, koppelen ze daar vaak een doel aan vast. Ze willen 10.000 stappen halen of een bepaald aantal kilometers lopen. Dan gaat het ze alsnog om de prestatie in plaats van de rust die ze eigenlijk willen vinden. Terwijl: als je echt gaat slenteren zonder doel, kom je pas tot rust. Het zorgt voor realisaties: waarom maak ik eigenlijk constant overuren? Door te wandelen lukt het beter om helder na te denken en voel je je lichaam beter aan.’

### Moeten we echt 10.000 stappen zetten per dag?

‘Het is goed om te bewegen en het kan voor sommige mensen werken als stimulans om iedere dag te zien dat ze 10.000 stappen hebben gezet. Maar probeer er niet in door te slaan. Of je nou 10.000 of 5.000 stappen zet, het is altijd goed om bewust ervoor te kiezen om even te bewegen. Waak ervoor dat je niet constant bezig bent met de prestatie, maar probeer echt te ontspannen tijdens het wandelen. Kijk om je heen en probeer het als rustmoment te zien.’

## Onderzoek

Waarom is fietsen zo gezond?

**Hoe behoud je een jong immuunsysteem? Juist, door heel veel te fietsen. Onderzoekers uit Londen hebben bewezen dat ouderen die vaak lange afstanden fietsen een jonger immuunsysteem hebben dan ouderen die niet bewegen. Ouderen die veel bewegen hebben zelfs eenzelfde immuunsysteem als een 20-jarige. Heel slim dus om regelmatig op de fiets te stappen!**

## 3X LEUKE APPS

OMMETJE

Start met vrienden, familie of collega's een eigen wandelcompetitie of ga de uitdaging aan tegen de rest van Nederland.

STRAVA

Met deze app kun je fiets- en wandelroutes uitstippelen en je activiteiten bijhouden en analyseren.

ROUTABEL

RoutAbeL biedt naast routes ook informatie over bezienswaardigheden en streekverhalen.

## Waarom is fietsen en wandelen een goed idee?

- Als je van 4000 naar 8000 stappen per dag gaat, halveert de kans op voortijdig overlijden
- Door veel stil te zitten loop je twee keer zo veel risico op hart- en vaatziekten
- Elke dag een halfuurtje wandelen of fietsen verlaagt je bloeddruk
- Wandelen verbetert de kwaliteit van slaap
- Buiten in de zon bewegen zorgt voor een aanvulling van vitamine D
- Tijdens het fietsen of wandelen kun je je gedachten verzetten en stress verminderen

**‘WANDELEN IS DE HAAST UIT JE HOOFD HALEN EN KIJKEN WAT ER OVERBLIJFT’** Rommert Boonstra