



Wandelmarathon voorlichting

Door: Bauke Boon

De fysieke uitdaging

FITR
COMPANY

De voorbereiding

Train op tijd – Begin minimaal 8 tot 12 weken van tevoren met trainen en bouw het aantal kilometers geleidelijk op.

Loop op verschillende ondergronden – Oefen op asfalt, bospaden en heuvels om je spieren te laten wennen aan variatie.

Draag de juiste schoenen – Gebruik goed ingelopen wandelschoenen die voldoende steun bieden.

Oefen met een rugzak – Als je van plan bent een rugzak te dragen, train hier dan ook mee om ongemakken te voorkomen.



De wandelspieren



Beenspieren

Quadriceps (voorkant bovenbeen) – Helpt bij het strekken van de knie bij elke stap.

Hamstrings (achterkant bovenbeen) – Werken samen met de quadriceps voor stabiliteit en beweging.

Kuiten (incl. soleus) – Zorgen voor de afzet bij elke stap en helpen bij balans.

Bilspieren (gluteus maximus, medius en minimus)

Essentieel voor het vooruit duwen van het lichaam en het stabiliseren van de heupen, vooral bij heuvelop wandelen.

Core (buik- en rugspieren)

Rompstabiliteit helpt om een goede houding te behouden en voorkomt rugklachten.

Voetspieren

Kleine spieren in de voeten dragen bij aan balans en stabiliteit, vooral bij lange afstanden en ongelijk terrein.



Oefenen!

Krachtraining voor wandelaars

Om spiervermoeidheid en blessures te voorkomen, is krachttraining belangrijk:

- **Squats en lunges** – Versterken de quadriceps, hamstrings en bilspieren.
- **Kuitversterkende oefeningen (calf raises)** – Helpen bij het voorkomen van spiervermoeidheid en krampen.
- **Planken en core-oefeningen** – Ondersteunen een stabiele houding tijdens lange wandelingen.
- **Balans- en stabiliteitsoefeningen** – Bijvoorbeeld op één been staan of oefeningen met een balanskussen om enkel- en knieblessures te voorkomen.

Flexibiliteit en herstel

Dynamische warming-up voor elke wandeling:
Knieheffen, hakken-billen, lichte squats.

Stretching na het wandelen:
Rek de kuiten, hamstrings, quadriceps en heupflexoren om stijfheid te verminderen.

Foam rolling:
Helpt bij spierherstel en vermindert spierpijn na lange wandelingen.

Herstel en blessurepreventie
Zorg voor voldoende rustdagen om overbelasting te voorkomen. Gebruik compressiekousen bij lange wandelingen om de bloedsomloop te bevorderen. Luister naar je lichaam en pas je trainingsintensiteit aan bij pijn of vermoeidheid.





Tot slot

Gun jezelf herstel

Laat je masseren bij spierpijn

Bewegen helpt bij herstel

Doe ademhalingsoefeningen (3-3-3) om het lichaam te ontspannen

Een flinke prestatie mag best een beetje pijn doen ;)

Zorg voor goede slaapomstandigheden

Vergeet niet de prestatie te vieren!



Wandelmarathon voorlichting

Door: Bauke Boon

Voeding vóór de wandelmarathon

- **Koolhydraten laden:** Begin 2-3 dagen van tevoren met het eten van koolhydraatrijke maaltijden (pasta, rijst, havermout, volkorenbrood).
- **Eiwitten en vetten:** Een gebalanceerde maaltijd met eiwitten (kip, vis, eieren) en gezonde vetten (noten, avocado) helpt bij spierherstel.
- **Hydratatie:** Drink voldoende water en vermijd overmatige cafeïne en alcohol.
- **Maaltijd op de dag zelf:** Een licht verteerbaar ontbijt zoals havermout, banaan en een stuk toast met pindakaas.

Tip: Test je voedingsplan tijdens trainingswandelingen om te zien wat goed werkt voor jouw lichaam!





Voeding tijdens de wandelmarathon

Kleine, regelmatige energieboosts:

Neem elke 45-60 minuten een snack om je energieniveau stabiel te houden.

Goede opties:

Bananen (natuurlijke suikers en kalium tegen spierkrampen).

Sportrepen of energiegels (voor snelle koolhydraten).

Noten en gedroogd fruit (voor langzame energie).

Zoute snacks zoals gezouten noten (helpen bij het behouden van elektrolytenbalans).

Blijf gehydrateerd:

Drink regelmatig water (± 500 ml per uur, afhankelijk van het weer).

Gebruik sportdrank voor extra elektrolyten bij warm weer.

Let op: Vermijd grote, zware maaltijden die je spijsvertering kunnen vertragen

Voeding na de wandelmarathon

- **Direct na de finish:**
 - Een eiwitrijke snack zoals een eiwitshake, yoghurt met fruit of een handje noten helpt bij spierherstel.
 - Hydrateer goed met water of een hersteldrank met elektrolyten.
- **Eerste maaltijd na de marathon:**
 - Een gebalanceerde maaltijd met koolhydraten (zoete aardappel, volkoren pasta) en eiwitten (kip, tofu, zalm) om spierglycogeen aan te vullen.
- **Herstel de dagen erna:**
 - Blijf goed eten en drinken.
 - Voeg magnesiumrijke voeding toe (spinazie, noten, donkere chocolade) om spierkrampen te verminderen.

Tip: Neem de tijd om je lichaam goed te laten herstellen voordat je weer intensief traint.



Enjoy!

“Don’t forget to have fun!”



Wat is gezondheid voor jou?

FITR
COMPANY

**Dank voor uw
aandacht**

www.fitrcompany.nl

bauke@fitrcompany.nl

06-52553116

*“Gezondheidsprogramma’s
voor het bedrijfsleven, de
overheid en in
samenwerking met de
zorg.”*

FITR
COMPANY

Wat is gezondheid voor jou?

FITR
COMPANY