

E-Book thema:  
**WANDELEN**

**ONDERWEG ZIJN IS  
THUISKOMEN BIJ JEZELF**



**ONTDEK**

**BELEEF**

**ERVAAR**

Ben onderweg helpt je op weg...

**Beweeg en wandeltips**

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



## Wandelen = in beweging komen...

Wandelen: te voet de boodschappen doen, naar het treinstation of de auto op de oprit gaan, een blokje om met de hond en soms van het kastje naar de muur. We doen het iedere dag. We noemen het dan meestal geen wandelen, maar lopen.

Lopen leren we vanaf het eerste levensjaar. De ene leert het snel terwijl de ander er ietsje langer over doet. We volgen het voorbeeld van de mensen om ons heen. Al doende leer je jouw balans te vinden en zet je voetje voor voetje, met de handen los! Je ontwikkelt jouw pas, de beweging is hetzelfde, maar je vormt een eigen uniek looppatroon. Het blijft mooi om te zien hoe een ieder verschillend loopt.

Het kan ook gebeuren dat er zich een ontwikkeling voordoet die het niet zo gemakkelijk maakt om te lopen. Het kost dan veel meer energie en moeite. Helemaal om te wandelen over ongelijke paden. Gelukkig is er in een vroeg stadium veel aan te doen, maar soms ontwikkelt het pas op een latere leeftijd. Dat kan erg jammer zijn, want ontspannen kunnen lopen en wandelen is de menselijke maat om in beweging te komen en te blijven. Dat wens ik iedereen, iedere dag van het leven, toe.

In dit E-Book krijg je loop- en wandeltips, om vooruit te komen en makkelijker te (blijven) bewegen!



## Stilstaan = een hele vooruitgang...

Stilstaan? Jazeker! Misschien niet het eerste waar je aan denkt als we het gaan hebben over wandelen, maar van zeer groot belang. De eerste stap is echter vanuit het stilstaan. Hoe bewust ben jij van hoe je stilstaat? Denk eens na over de volgende punten:

- Sta ik met mijn tenen recht naar voren, of meer naar buiten, of naar binnen?
- Sta ik met beide voeten naast elkaar en met welke afstand ertussen?
- Sta ik met mijn gewicht meer op mijn hakken of meer op mijn tenen?
- Sta ik met mijn gewicht op beide benen of meer gewicht op één been?
- Sta ik met mijn tenen op de grond?
- Sta ik met mijn benen gestrekt of gebogen?
- Sta ik zo, dat ik het minimaal 5 minuten kan volhouden?





## De houding...

Er is niets fout of goed zoals jij staat, dat als eerstel! Echter hoe meer je in balans loopt door een goede stand van voeten en benen, hoe minder energie wandelen kost. Het voorkomt daarnaast een hoop blaren en andere ongemakken!

- Zet je voeten met de tenen recht vooruit.
- Plaats je voeten op schouderbreedte onder je lichaam.
- De schouderbreedte kan uitgemeten worden door je hakken tegen elkaar en je voeten parallel aan je borstkast naar buiten te zetten, waar je tenen zijn, daar plaats je je voeten.
- Buig lichtjes door je knieën, zodat je benen niet aangespannen zijn.
- Hoe voelt het wanneer je zo staat?



## Vanuit stilstaan naar beweging...

Nu je goed staat, voel dan door lichtjes met de heupen te draaien, je balans. Het balanscentrum in je lichaam ligt net onder je navel, als je je hand erop legt kun je het bijna voelen. Zeker als je er ook naartoe ademt, door een bolle buik te maken en rustig in en uit te ademen.

Daarna zet je je gewicht meer op één been en maak je met het andere een kleine stap. Hierin zet je eerst je hak neer, vervolgens breng je je gewicht meer naar deze voet. Daarbij kom je geheel meer naar voren en til je de hak van de andere voet op, zodat je op de ene voet plat staat en met de andere voet op je tenen iets achter je.

Als je het gewicht helemaal op de voorste voet en been hebt, til de achterste voet op en plaatst hem op de hak weer voor je uit. Adem hierbij rustig en geconcentreerd.

Herhaal deze stappen en loop vooral SLOW!





## De loop oefening...

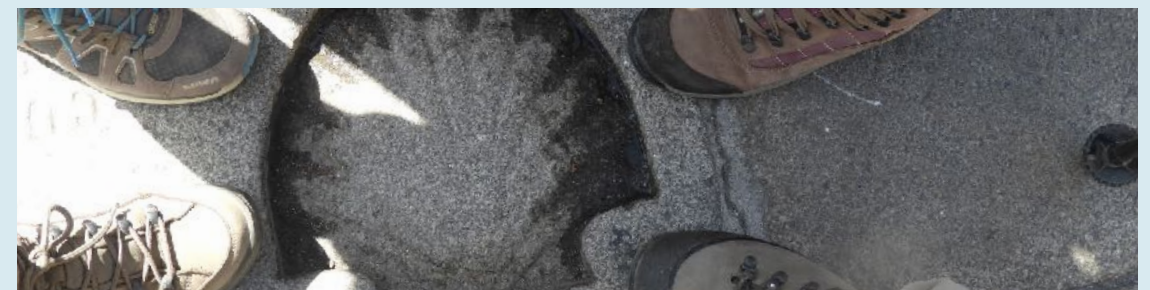
- 1: Heb aandacht voor hoe je staat
- 2: Pas je houding aan
- 3: Voel je balanscentrum
- 4: Adem rustig in en uit
- 5: Loop met aandacht een aantal meters
- 6: Herhaal deze oefening regelmatig

Met deze basis heb je een oefening waarmee je het lopen en wandelen steeds meer ontspannend kunt gaan maken. Vanuit eigen ervaring weet ik dat het als een mantra gaat werken en je het lang kunt volhouden, ook bij langere wandelingen. Het ontspant ook het lopen tijdens je dagelijkse bezigheden. Kom maar op met dat stukje naar de supermarkt, je werk of van kast naar muur!

### Wil je dit samen oefenen?

Neem dan contact op via [info@benonderweg.nl](mailto:info@benonderweg.nl)

Of kijk op [www.benonderweg.nl](http://www.benonderweg.nl)







# ONDERWEG ZIJN IS THUISKOMEN BIJ JEZELF



Voor meer info over wandeltrainingen en wandelreizen 2020

Ben Noorloos - [BenOnderweg.nl](http://BenOnderweg.nl)

06 121 412 31

[info@benonderweg.nl](mailto:info@benonderweg.nl)

Tevens voor klankschalen-,  
ligconcerten en coaching

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