



ELMAKES

September 2011

Beste wandelaars,

September is al weer over de helft heen en helaas hebben wij tot op heden nog weinig kunnen genieten van een mooi begin van de herfst.

Het biedt wel weer kansen voor de volgende periode, want het evenwicht wordt in de natuur altijd weer hersteld. In ieder geval hoop ik wel dat u de gelegenheid pakt om naar buiten te gaan en te genieten van alles wat de herfst ons te bieden heeft. Prachtige kleuren, heerlijke geuren, mooie beelden van paddenstoelen gecombineerd met ontspannen bewegen in de buitenlucht.

Na een periode van wandeltrainingen waarin uw hersenen gepijnigd werden door de soms onmogelijke opdrachten van Marco, is nu een periode van "normale" training aangebroken.

In de afgelopen twee weken hebben bijna alle deelnemers aan de wandeltrainingen hun huidige conditie weer in kaart laten brengen door middel van de UKK 2-km wandeltest aangevuld met de 6 minuten wandeltest.

De trainers zijn erg tevreden met de resultaten en zien volop kansen om de huidige conditie te verbeteren en/of te behouden.

De komende periode zult u tijdens de trainingen dan ook weer op een ontspannen manier gaan werken aan uw fitheid.

In deze Elmakes krant vindt u een artikel van Marco over het meten van het uithoudingsvermogen en ik vraag uw speciale aandacht voor de agenda om misverstanden te voorkomen.

Elselien Maas van Kessel

Bijzondere hobby's/talenten bij onze wandel leden?

Nederland heeft veel talent dat blijkt maar weer eens uit al die programma's op de televisie. Heel vaak wordt er een hobby gekozen om deze talenten verder te ontwikkelen. Leeftijd speelt hierbij vaak geen rol.

In de komende maanden wil ik in iedere nieuwsbrief stil staan bij de hobby/talenten van één van onze leden.

Dus kent u iemand die met zijn talenten niet te koop loopt, neem dan even contact op met mij, dan zal ik proberen, natuurlijk in overleg met hem/haar een portretje te maken.

Marco Maas

Foto's gevraagd

De herfst nodigt altijd weer uit tot het maken van foto's. Elmakes daagt u als amateur fotograaf uit om ons maximaal 3 van uw mooiste foto te sturen met als thema:

De herfst 2011 is puur!

Stuur uw foto uiterlijk 5 november aan ons toe. Natuurlijk kent ook deze wedstrijd een vakkundige jury die drie prijzen te verdelen heeft.

De winnende foto's zullen gepubliceerd worden in de Elmakeskrant, op de website mijnalbum.nl en ten toongesteld in de praktijk van Marco Maas

Agenda:

29 september	Worden alle lessen waargenomen door Yvonne v.d. Iest. Voor de deelnemer(s)ters van het 11.30 uur wordt er in één groep gelopen.
13 oktober	Lange wandeling, vertrek vanaf DKV om 08.45 uur. De tocht zal ca. 2 uur duren. Voor hen die dit teveel vinden zal er om 10.00 uur een wandeltraining zijn.
27 oktober t/m 30 oktober	Elmakes vakantie naar Ootmarsum
27 oktober	Vervalt de wandeltraining van 09.00 uur, u kunt wel deelnemen om 10.15 uur en 11.30 uur

Wanneer kunt u deelnemen aan Sportief/Nordic Wandeltrainingen

Vertrek vanuit de kantine van DKV Sportpark Schoonenberg Velsen Zuid

Maandag	09.00- 10.00 uur	Sportief Wandelen 55+	Marco Maas
Maandag	10.15- 11.15 uur	Nordic Walking	Marco Maas
Maandag	11.30- 12.30 uur	Nordic Walking	Marco, Sonja en Shannon
Maandag	19.00- 20.00 uur	Nordic Walking	Marco Maas
Donderdag	09.00- 10.00 uur	Sportief Wandelen 55+	Marco Maas
Donderdag	10.15- 11.15 uur	Nordic Walking	Marco Maas
Donderdag	11.30- 12.30 uur	Nordic Walking	Marco, Sonja en Shannon

Kosten Sportief en Nordic Walking:

Contributie per maand:

- 1x per week	€ 25,--
- 2x per week	€ 45,--
- 1x per week 55+ per kwartaal Sportief Wandelen/Nordic Walking	€ 52,50
- 2x per week 55+ per kwartaal Sportief Wandelen/Nordic Walking	€ 78,00

Indien u gebruik wilt maken van de speciale 55+ regeling, dient u de trainingen te volgen in Velsen-Zuid op maandag en donderdag van 9.00-10.00 uur. De contributie wordt per 3 maanden geheven. Daarnaast dient u tenminste 2x per jaar deel te nemen aan de UKK 2-km wandeltest.

Metten van het uithoudingsvermogen (door Marco Maas)

Waarom meten van conditie ?

Tijdens inspanning verandert er heel veel in het lichaam.

Binnen enkele seconden gaat de hartslag omhoog, wordt de ademhaling verhoogd en neemt de opname van zuurstof toe.

Ook treden er in het weefsel allerlei veranderingen op, die het mogelijk maken dat inspanning geleverd kan worden.

De doorbloeding van de longen, het hart en de spiergroepen die actief zijn neemt toe, terwijl de bloedtoevoer naar de niet actieve spieren en bepaalde organen, zoals de darmen, afneemt.

Het lichaam gaat nu een strijd leveren. Om de inspanning te kunnen (blijven) leveren is het belangrijk dat alle, voor inspanning noodzakelijke, processen optimaal werken.

Wat is de zwakste schakel? Deze moet bekend zijn, want juist het trainen van deze component bepaalt het uiteindelijke succes van de training.

Voor een trainer is het belangrijk om het prestatie vermogen te weten, want ieder trainingsprogramma is gebaseerd op het verbeteren van de maximale zuurstofopname

Maximale zuurstofopname:

De beste indicatie voor uithoudingsvermogen, lees conditie, is de maximale zuurstofopname, de zogenaamde VO2 max.

Hieronder wordt verstaan de opname van zuurstof tijdens maximale inspanning, (totdat het lichaam uitgeput is) op een niveau.

Dit is de graadmeter voor een goed werkend hart-longsysteem, hetgeen optimaal moet zijn om maximaal te kunnen presteren bij bewegen en sport.

De uitkomst wordt in de wetenschap gezien als de "Golden Standard".

Trainingsprogramma's om inspanningsgrenzen te verleggen en het uithoudingsvermogen te vergroten, worden, zoals al eerder vermeld is, altijd opgebouwd aan de hand van de VO2 max.

Onder uithoudingsvermogen wordt verstaan: de eigenschap om een bepaalde inspanning zo lang mogelijk vol te houden. Het uithoudingsvermogen is het vermogen om weerstand te bieden aan zowel psychische als fysieke vermoeidheid.

De VO2 max. wordt normaal beperkt door de beperking in het opnemen van zuurstof en het transport naar het weefsel. Het slagvolume, de hoeveelheid bloed die bij een hartactie in de bloedbaan wordt gepompt, is hierbij een belangrijke, misschien wel de belangrijkste factor.

Beperkingen van de hoeveelheid zuurstof in het spierweefsel kunnen veroorzaakt worden door beperkingen in ademhaling, conditie van het hart, weefseldoorbloeding en stofwisseling in het spierweefsel.

Wanneer er aandoeningen zijn aan hart, longen en bloedvaten, (het hart-longsysteem), wordt het zuurstoftransport bemoeilijkt en zal de VO2 max verminderd zijn. Hierdoor worden de inspanningsmogelijkheden dan beperkt. Om deze mensen te kunnen trainen is het van groot belang om vast te stellen waar de grootste beperkingen liggen, zodat deze, eventueel met medicijnen, in functie geoptimaliseerd kunnen worden.

De maximaal inspanningstest

Er zijn vele manieren om deze maximale zuurstofopname te meten.

De meest betrouwbare methode hiervoor is de maximale inspanningsproef op een fietsergometer, (hometrainer) of loopband. Deze methode is echter tijdrovend en financieel kostbaar. Omdat maximale inspanningstesten niet zonder risico zijn, moeten deze altijd in aanwezigheid van een arts worden afgenomen en is er dure meetapparatuur nodig om de gegevens te kunnen verwerken.

Tijdens een maximale inspanningstest wordt de testpersoon gevraagd om met een gelijkblijvende snelheid te blijven fietsen of lopen, terwijl de weerstand, belasting, met vaste tijdsintervallen wordt verhoogd.

Wanneer de testpersoon de snelheid niet langer kan handhaven, wordt de test gestopt. Tijdens deze test wordt de ingeademde en uitgeademde lucht continue gemeten, daarnaast wordt de hartslag en het verloop hiervan, door middel van een electrocardiogram, ECG of hartfilmpje, geregistreerd. Eventuele hartritmestoornissen kunnen hiermee opgespoord worden.

Omdat tijdens inspanning de spieren in toenemende mate belast worden, wordt het energie gebruik in de spier groter en moet er meer zuurstof getransporteerd worden, aërobe verbranding. Als dit maximaal is kan de testpersoon nog wel een korte periode blijven voortbewegen, want het spierweefsel schakelt dan over op anaërobe verbranding. Hierbij worden door gebrek aan zuurstof in het weefsel, de afvalproducten van energieverbranding niet meer afgebroken en ontstaat er melkzuur, (lactaat). Hierdoor worden de omstandigheden waaronder de spier moet functioneren ongunstig en zal de spier uiteindelijk zijn functie moeten beëindigen. In de sport wordt dit vaak herkend als het "verzuren".

Naast de maximale zuurstofopname krijg de onderzoeker ook informatie over de maximale hartslag. Tijdens inspanning neemt de hartslag rechtlijnig toe, net als de zuurstofopname, naarmate de inspanning groter wordt. Het hart kent een maximale hartslag, maar deze is nooit verantwoordelijk voor het moeten staken van de inspanning. Door nu de lijn van zuurstofopname te vergelijken met de hartslagregistratie, kan de onderzoeker informatie krijgen bij welke hartslag de energiestofwisseling omschakelt van aërobe naar anaërobe verbranding.

Submaximaal inspanningstest

Het is echter veel simpeler en goedkoper om dit te schatten met een submaximale uithoudingsvermogen test. Tijdens deze testen wordt er gedurende een bepaalde tijd een submaximale inspanning gevraagd, waardoor het lichaam in een zogenaamde "steady state" terecht komt. Dit betekent dat zuurstofopname gelijk is aan zuurstofverbruik.

Natuurlijk kan dit niet onbepaald volgehouden worden, maar als deze test niet al te lang duurt, is het mogelijk om door middel van de testuitslagen de maximale zuurstofopname te schatten. Hierbij krijgt u geen indruk over de maximale hartslag en het omslagpunt van het aerobe en anaerobe vermogen. Voorbeelden zijn de Finse UKK 2-km wandeltest en de Astrand fietstest

Als u begint met trainingen zijn testen een goede methode om het niveau van de lichamelijke conditie te evalueren, de motivatie te behouden en de persoonlijke vooruitgang te registreren. Als subjectieve metingen van de ervaren zwaarte van de trainingen gehanteerd worden, kan de Borgschaal worden gebruikt.

Tegenwoordig kan gebrek aan oefening resulteren in een passieve wijze van leven ten gevolge van zittend werk, autorijden en tv kijken. Gebrek aan dagelijkse oefening gepaard gaande met een toename van het algehele lichaamsgewicht en het percentage lichaamsvet, genereert de noodzaak voor het stimuleren van meer lichaamsbeweging. Het is zeer moeilijk om gedrag te veranderen: testen en meten zijn belangrijke hulpmiddelen om mensen te helpen hun manier van leven te veranderen. In een periode waar een terugval dreigt kunnen testresultaten de stimulans zijn om door te gaan met oefenen.



Het Urho Kaleva Kekkonen (UKK) Instituut Tampere,
Foto: Marco Maas

Planning??

Zonder planning is het tegenwoordig vrijwel niet meer mogelijk om activiteiten te organiseren.

Vanmorgen kregen wij de vraag van Hotel Bos en Duinzicht of wij volgend jaar weer zouden gaan deelnemen aan de Nordic Walk. Zoals bij u allen bekend gaan wij van 29 maart tot en met 1 April de Elmakeswalk organiseren. Zet het alvast in uw agenda en zorg dat u er dan bij bent. Wij hebben een prachtige aanbieding weten te realiseren, want als wij voor 1 januari boeken, krijgen wij dezelfde prijzen als de afgelopen 3 jaar.

Ook bereikten mij signalen dat u wel weer zin had om nog eens te gaan wandelen in de Achterhoek, tijdens de midwinterhoornwandeltocht. Zoals altijd zullen er diverse blazersgroepen langs te weg hun kunnen tonen.

Dit jaar is Vasse aan de beurt dit grootse evenement te organiseren, op zondag 18 december. Heeft u interesse om mee te gaan, geef u dan op dan kunnen wij een offerte maken voor busvervoer.