

Japans wandelen

3 minuten stevig, 3 minuten rustig.



Stevig doorstappen, gas terug, en dat 5 keer achter elkaar. Meer is het niet.

Je rondje van vandaag

■ stevig ■ rustig



Wissel 5 keer tussen 3 minuten stevig en 3 minuten rustig wandelen.



Stevig = praten lukt nog net, in korte zinnen.

Warm worden mag, hijgen hoeft niet.

50

stevige minuten per week is genoeg

daarboven vlakkt de winst af (studie met 679 deelnemers)



+13 tot 17%

sterkere benen



+8 à 9%

betere conditie



rustiger

bloedsuiker



Jouw hartslag: 220 – je leeftijd = je max.

Stevig ≈ 70% daarvan, rustig 40 tot 50%. Op 55 jaar: stevig rond 115.



Tip voor beginners: start met 2 stevige blokken per wandeling.

En bouw in een paar weken rustig op naar alle 5.



Zo meet je je hartslag

Stevig is ongeveer 70% van je maximale hartslag, rustig 40 tot 50%. Je maximum schat je met 220 min je leeftijd.

Meten kan op 3 manieren:

Met een horloge of borstband

Een sporthorloge of smartwatch meet doorlopend. Kijk halverwege een stevig blok even op je pols en stuur bij.

Zonder meter: tel je pols

Leg wijs- en middelvinger op de binnenkant van je pols of in je hals. Tel 15 seconden de slagen, direct na een stevig blok, en doe dat keer 4. Dat is je hartslag per minuut.

De praattest

Geen zin in cijfers? Stevig is het tempo waarop praten nog net lukt, in korte zinnen. Gaat kletsen moeiteloos, dan mag er een tandje bij.

Zo werkt de muziek

De wandelmuziek duurt precies 30 minuten en wisselt vanzelf: trekt het ritme aan, dan stap je stevig door; wordt het stil en dromerig, dan neem je gas terug. Je hoeft niet op de klok te kijken.

www.your-good-life.nl/wandelmuziek

Je bereik per leeftijd

leeftijd	maximum	stevig (65-75%)	rustig (40-50%)
45	175	114-131	70-88
50	170	110-128	68-85
55	165	107-124	66-82
60	160	104-120	64-80
65	155	101-116	62-78
70	150	98-112	60-75
75	145	94-109	58-72

Het hele verhaal met de studies: www.your-good-life.nl/blog/japans-wandelen