



Blijven bewegen

voor lijf & (blij!) gemoed

Sporten moet vooral leuk zijn. Want als je het niet leuk vindt, houd je het ook niet vol. Terwijl volop in beweging blijven juist zo goed is. Voor je lijf, maar óók voor een fris gemoed en een leeg hoofd.

TEKST: MALOU VAN HINTUM

“Sporten is goed voor hart, vaten, spieren en botten,” zegt bewegingswetenschapper en fysiotherapeut Kees der Weduwe (1961). Hij doceert aan de Academie voor Leefstijl en Gezondheid en is gespecialiseerd in bewegen en sporten voor ouderen. “Maar,” voegt hij er meteen aan toe, “sporten is vooral goed voor je als je er plezier in hebt. En als je jezelf niet forceert.”

Fitness is onder 50+’ers met stip de populairste sport (zie kader, p. 80). Der Weduwe: “Circuittraining is heel goed, dan belast je je hele lichaam.” En krachttraining doet niet alleen wat met je spieren en je bloeddruk: “Halters vasthouden is ook goed voor de knijpkracht in je handen, en voor je balans.” Der Weduwe ziet veel 50+’ers ‘zachte’ sporten doen: wandelen, fietsen en zwemmen. Die geven maar een klein risico op blessures en zijn goed voor je conditie. Roeien noemt hij “een complete beweging, ontzettend intensief dus heel goed.” Dansen geeft lichaam en geest ook een oppepper. Zijn eigen favoriet is zwemmen: “Je gebruikt je hele lichaam én blijft er soepel van.”

Der Weduwe raadt af om na je 50ste te beginnen met ‘sprongsporten’, zoals basketbal en volleybal. Omdat je daarbij steeds met een harde klap op de grond terechtkomt. Die klap op botten en gewrichten verhoogt de kans op blessures bij 50+’ers nog eens extra

omdat hun botten al iets zwakker worden. Om dezelfde reden is hij minder enthousiast over hardlopen voor 50+’ers – ondanks de hype die het inmiddels is geworden. Want ook hardlopers komen steeds met een klap op de grond neer, hoe goed hun schoeisel ook is. Niet toevallig is hardlopen volgens sportarts Steef Bredeweg (Sport Medisch Centrum, UMCG) van alle sporten de meest blessuregevoelige.

Anders bewegen

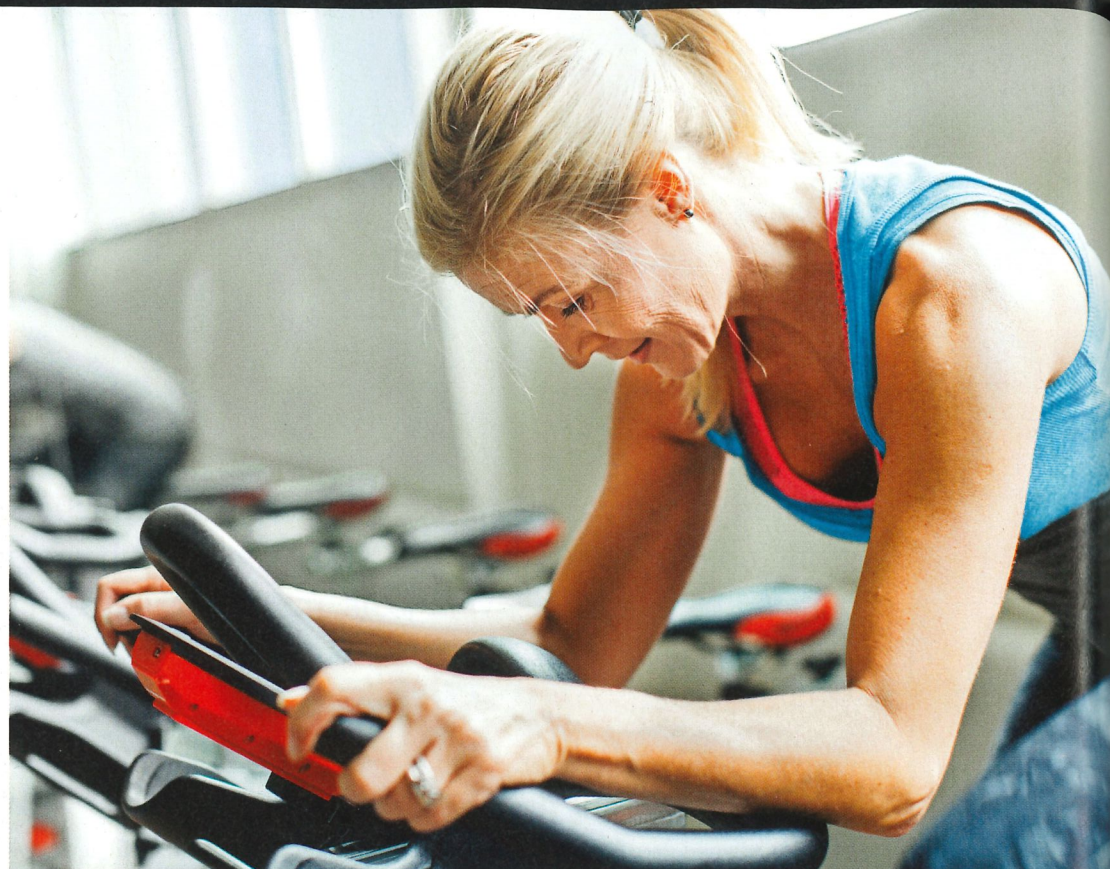
Bij het ouder worden, nemen lichamelijke functies af. Je hart kan niet meer zo snel kloppen als vroeger, je longen nemen minder zuurstof op, je spierkracht en spiermassa nemen af, je wordt minder lenig en je reactie- en coördinatievermogen vertragen. Mensen gaan vaak als reactie op die ongemakken nóg minder doen. Maar minder sporten en bewegen is de oplossing niet; je moet het anders doen. “Het hoeft allemaal niet meer zo hard en snel en grensoverschrijdend als vroeger,” zegt Der Weduwe. Integendeel: “Als je rustig bezig bent, forceer je niets en kun je het ook lang volhouden.”

Volhouden kunnen de huidige 50+’ers het beter dan de generatie boven hen. Omdat ze gemiddeld genomen veel fitter zijn dan hun ouders. Der Weduwe: “Die waren op hun 60ste al echt oud; dat schuift nu tien jaar ▶

TOP 10 POPULAIRE SPORTEN (50-65 JAAR)

- 1 Fitness
- 2 Sportief wandelen
- 3 Hardlopen
- 4 Fietsen
- 5 Zwemmen
- 6 Tennis
- 7 Wielrennen
- 8 Golf
- 9 Yoga
- 10 Mountainbiken

BRON: GEZONDHEIDSENQUÊTE/ LEEFSTIJL MONITOR, CBS I.S.M. RIVM (2016)



op. Gezondheidsproblemen zijn onvermijdelijk als je ouder wordt, maar je kunt wel een buffer creëren. En dat doe je door actief te zijn: hoe actiever je bent, hoe groter je buffer is. Dat geldt voor alles wat je traint, of het nou je conditie is of kracht. Als je dat goed blijft doen en op een plezierige manier, bevordert dat je lichamelijke en psychische kwaliteit van leven." Alles wordt inderdaad minder als je ouder wordt, behalve de effecten van training. "Die zijn er bij iedereen, al ben je 80."

Minder kans op hart- en vaatziekten

Blijven sporten en (intensief) bewegen zijn geen garantie op het uitblijven van ziekten en ongemak maar het risico daarop wordt wel kleiner. Der Weduwe: "Ik heb zelf diabetes type 2, dat zit in mijn familie, dat is gewoon pech. Maar dat hoeft je niet tegen te houden om te sporten. Integendeel. Kijk maar naar de Bas de Goor Foundation, die is helemaal gericht op sporten met diabetes." Wie sport verlaagt het risico op hart- en vaatziekten, te hoog cholesterol, diabetes en zelfs – denken sommige wetenschappers – op dementie. Omdat dementie samengaat met vaatschade zou een goede doorbloeding van de hersenen

een beschermende werking kunnen hebben. Sporten heeft ook een positieve invloed op een bekend ouderdomsprobleem als obstipatie, dat voor een deel samenhangt met te weinig bewegen. Beweging stimuleert de darmen en activeert zo de stoelgang – niet toevallig dat menig hardloper weleens de bosjes induikt omdat hij het niet meer houdt tot thuis.

Hoe weet je of je met sporten (toch) te ver bent gegaan? "Als je begint, is het heel normaal om spierpijn te hebben. Maar die moet na twee of drie dagen wel over zijn," zegt Der Weduwe. "Als het langer duurt, is er waarschijnlijk sprake van overbelasting." U kunt met behulp van metertjes bepalen wat voor u de optimale inspanning is maar koppel die cijfertjes wel aan uw gevoel. "Je hartslag kan 145 zijn maar wat is je gevoel daar dan bij? Dat is doorslaggevend. Je hoeft echt niet precies tienduizend stappen per dag te halen, of je app te raadplegen om te weten of je wel goed hebt geslapen. Als het je motiveert, moet je het doen. Maar als het je opjaagt, zeker niet. Laat het dan los. Het gaat erom dat je plezier hebt in wat je doet!"

Hoe actiever u bent, hoe groter uw gezondheidsbuffer is

De Grote 4

Dit zijn dé vier aanraders op sportgebied in volgorde van opkomst:

1 ZWEMMEN

Uw conditie verbeteren, spieren soepel maken, longcapaciteit vergroten, snel calorieën verbranden én uw hart trainen? Ga regelmatig zwemmen. De kans op blessures is zo goed als nul want spieren en gewrichten worden in het water evenwichtig getraind en niet zwaar belast. Dat maakt zwemmen ook geschikt voor mensen met blessures of bij revalidatie.

2 WANDELEN

Botten trainen = ze belasten. Gecontroleerde, zachte bewegingen maken, zoals bij wandelen, minimaliseert het risico op blessures. Wandelen is iets anders dan flaneren, slenteren of treuzelen bij elke boom met de hond. Je moet wel wat tempo maken. Houdt u van echte snelheid? Ga Nordic Walken. Dat verbetert uw conditie, kracht en coördinatie – wel met de juiste techniek, om blessures te voorkomen.

3 FIETSEN

Calorieën verbranden, je spieren trainen, conditie verbeteren, bloeddruk verlagen, je hart lekker laten werken én de bloedsomloop in je hersenen verhogen: dat gebeurt allemaal als je fietst. De kans op blessures is klein (in tegenstelling tot wielrennen). Met een e-bike komt u ook lekker buiten en beweegt u ook. Maar helemaal op eigen kracht de trappers laten draaien geeft veel meer gezondheidsvoordelen.

4 FITNESS

Fitness = cardiotraining + krachttraining. Cardiotraining – snelheid en uithoudingsvermogen trainen (loopband, spinningfiets, roei-machine) – is goed voor hart en vaten, cholesterol en gewicht. Krachttraining – trainen met gewichten – maakt botten en spieren sterker. Als je ouder wordt verlies je spiermassa en spierkracht, en worden botten brozer. Dat laatste geldt voor vrouwen na de overgang extra. Voorkom blessures door een juiste houding en belasting.

UIT DE PRAKTIJK



'Sporten en buiten zijn maakt me vrolijk'

Michelle Rentinck (1960) loopt hard en traint voor de Wasaloop: een jaarlijkse langlaufwedstrijd van 90 km in Zweden.

"Ik heb altijd gehandbald en getennist maar vijftien jaar geleden ben ik gaan hardlopen. Dat kun je doen wanneer het je uitkomt. In 2009 liep ik mijn eerste marathon, daarna liep ik er nog vijf. Ik loop zo'n drie, vier keer per week, op een fietspad of langs de weg. Doordeweeks loop ik alleen, in het weekend train ik bij de hardloopclub met een groepje vriendinnen. Ik ga altijd – behalve als het glad is of onweert. Regen is alleen vervelend als je vertrekt. Als je eenmaal loopt, maakt het niet uit. Sporten en buiten zijn geeft me energie; ik word er vrolijk van. Ik geniet van de seizoenen en van wat ik onderweg tegenkom. Als ik door ziekte of gladheid niet kan lopen, merk ik dat meteen aan mijn humeur. Sinds 2003 heb ik diabetes type 1. Sporten heeft daar een heel positieve invloed op; het vergroot mijn insulinegevoeligheid met 15%. (Wie ongevoelig is voor insuline, heeft een te hoge bloedsuikerspiegel, red.) Door mijn diabetes kwam ik terecht bij de Bas van de Goor Foundation – Sportief met diabetes. Daar train ik op rollerski's voor de langste langlaufwedstrijd ter wereld: de Wasaloop, mijn tweede sportieve uitdaging. Ik hoop dat ik die 90 kilometer in 12 uur kan afleggen!"