



Plus
magazine

Plus Magazine (nl)

Date: **01-05-2024**
Page: **36-38**
Periodicity: **Monthly**
Journalist: **Kari Van Hoorick**

Circulation: **81528**
Audience: **304488**
Size: **1 368 cm²**



GETTY IMAGES

Sporten voor (her)beginners

Ook sportieve plannen maar nog geen idee hoe je uit de startblokken moet schieten? Voor je er al te enthousiast invliegt, bereid je je best voor. Combineer uithouding met kracht, evenwicht en lenigheid, bouw verstandig op en vergeet vooral niet te genieten van je inspanningen. **Kari Van Hoorick**

GEZONDHEID ● beweging

“Rond de leeftijd van 50 pikken velen opnieuw de draad op omdat er meer tijd vrijkomt”, weet sportarts Tom Teulingkx. Onderzoek van Sciensano wees uit dat de voornaamste obstakels een gebrek aan tijd zijn, gevolgd door geen interesse en geen vriend hebben om samen mee te sporten. “Bij degenen die wel actief zijn, staat plezier op één, wat aantoont dat je iets moet kiezen wat je leuk vindt, anders hou je het niet vol. Andere belangrijke beweegredenen zijn gezondheid en een betere conditie opbouwen.”

START TO SPORT, NOT TO STOP

Het grootste probleem dat (sport-)artsen signaleren bij herbeginners is dat ze er te fanatiek invliegen. Een fout die niet zelden tot blessures en zelfs werkonbekwaamheid leidt. “Wij raden iedereen aan om vooraf de vragenlijst in te vullen op sportkeuring.be en om met een arts enkele aandachtspunten te overlopen: hoe staat het met je hartgezondheid, zijn je gewrichten en ligamenten opgewassen tegen je plannen, welke medicatie neem je...” De meeste 50-plussers kiezen bovendien niet voor een georganiseerde sport maar doen het op eigen houtje. Prima, maar daardoor is er ook geen begeleiding die erop toeziet dat je het correct aanpakt. “Er is quasi geen medische aanpak, doening waarmee je helemaal niet zou mogen bewegen maar soms zijn wel aanpassingen vereist. Bij hoge bloeddruk, cholesterol, overgewicht, diabetes ... kan op de juiste manier sporten veel gezondheids-winst opleveren. Belangrijk hierbij is dat je medische conditie vooraf goed gecontroleerd is en dat je

kiest voor ‘zachtere’ sportvormen zoals wandelen of fietsen.”

Je sportieve leven volhouden lukt het best als je voor iets engageert op lange termijn. Dat weightwatchersprincipe geldt zeker ook voor sport. “Dat kan door je aan te sluiten bij een club of een groep waardoor het sociale aspect van samen sporten je extra motiveert. Of omring je met gelijkgezinde vrienden met wie je wekelijks afspreekt.”

BELASTING VERSUS BELASTBAARHEID

Wandelen, fitnessen, fietsen en zwemmen zijn de meest gekozen sporten bij herbeginners. “Ideaal want ze zijn toegankelijk voor quasi iedereen en ze geven een lage belastbaarheid. Een te hoge belasting is precies de oorzaak van de meeste blessures. De belastbaarheid van je lichaam daalt bij iedereen met de leeftijd. De grote uitdaging bestaat erin om voor jezelf het ideale



Wij raden iedereen aan om vooraf de vragenlijst in te vullen op sportkeuring.be en om met een arts de aandachtspunten te overlopen.

evenwicht te vinden tussen belastbaarheid en maximale belasting. Dat kan op individueel vlak enorm verschillen, ook bij mensen van dezelfde leeftijd. Met een coach of sportarts kan je aan de hand van tests op zoek gaan naar je limieten en je trainingen daarop afstellen.” Een andere belangrijke parameter

is de VO2 max, dat is de capaciteit om zuurstof op te nemen in je spieren. “Ook die neemt significant af met de leeftijd. Fiets je een berg op, dan zal je als 50-plusser sowieso veel minder zuurstof naar je spieren kunnen sturen dan toen je 35 was. Daar moet je rekening mee houden.”

BOUW VOORZICHTIG OP

“Om conditie op te bouwen moet je je laten leiden door de belasting die je lichaam aankan, en niet zomaar afgaan op hoe je je voelt. Je kan je uitgerust voelen terwijl je lichaam nog niet hersteld is van een duurtraining. Na een stevige fietsrit of wandeling moet je een of twee dagen rust inlassen. Wil je toch iets doen, kies dan voor wat kracht- of evenwichtsoefeningen. Die rust is nodig om je volgende training beter te presteren. Door dagen na elkaar je lichaam uit te putten, zal je conditie eerder afnemen. Je hoeft trouwens niet per se de beweegnorm van 2,5 uur matig sporten per week te halen om je gezondheid te verbeteren. Elke beweging heeft al effect.”

DE IDEALE MIX

“Conditie, kracht, evenwicht en lenigheid. In het ideale scenario train je ze alle vier omdat ze elkaar onderling versterken. Door je spierkracht en rompstabiliteit op peil te houden, kan je langer fietsen en wandelen en raak je veel minder geblesseerd. Lenigheid en evenwicht kan je onder meer verbeteren via pilates, yoga of tai chi. Hoe stabiel en krachtiger, hoe minder kans op valpartijen. Heel wat fitnesscentra bieden vandaag lessen aan maar je kan ook perfect thuis

GEZONDHEID ● beweging

trainen, met je eigen gewichtjes. Er zijn tal van oefenfilmpjes online of een coach kan je op weg zetten. Om te voorkomen dat je te eenzijdig sport of jezelf overbelast, wissel je best zoveel mogelijk af tussen verschillende beweegvormen.”

VROUWEN VERSUS MANNEN

Vrouwen en mannen hebben niet hetzelfde lichaam en dat vraagt ook bij het sporten andere aandachtspunten. “Zoals het trainen van de bekkenbodemspieren bij vrouwen. Bij sportkeuringen merken we dat een meerderheid van de vrouwen af te rekenen heeft met ongewild urineverlies, wat hen kan weerhouden om te sporten. Daarnaast lopen vrouwen die joggen meer risico op overbelastingsletsels doordat hun bekken anders is qua structuur en doordat vrouwen vaker met een slechtere botkwaliteit kampen, iets wat nog versterkt wordt na de menopauze. Is dat het geval, dan adviseren we om over te schakelen op (snel) wandelen of afwisselend lopen en wandelen”, zegt Teulingkx.

“Mannen en vrouwen die samen sporten is niet altijd een goed idee omdat ze door die biologische verschillen op een ander niveau presteren. Bij het fietsen kan dat nog enigszins gecompenseerd worden door in het wiel te rijden of met een e-bike, maar bij lopen vergt dit te veel energie en is dat eerder nefast voor de vrouw.”

REALISTISCHE VERWACHTINGEN

“Een realistisch verwachtingspatroon is belangrijk. Wie hoopt al sportend vanzelf gewicht te verliezen slaat de bal mis. Vaak kom



Sportarts
TOM TEULINGKX

Waarom grounded running een goed alternatief is

Grounded running is een relatief nieuwe en erg interessante looptrend waarvan specialisten voorspellen dat die een stevige opmars tegemoet gaat. “Het is een soort schuifelend lopen, waarbij je minder hoog afstoot en altijd met één voet aan de grond loopt. Dat zorgt voor een pak minder belasting op pezen en gewrichten en dus ook minder risico op blessures.

Je loopt met deze techniek tegen een lagere snelheid waardoor je het ook langer volhoudt en meer conditie opbouwt. Ik verwacht dat je dit de komende maanden steeds vaker zal zien opduiken.”

je zelfs in het begin wat bij omdat je spierweefsel toeneemt. Na een paar weken sporten mag je wel al rekenen op gunstige effecten voor je hartfunctie, je bloeddruk en je bloedsuikermetabolisme. Je conditie opkrikken duurt wat langer maar na enkele maanden zal je zeker merken dat je vlotter de trap neemt en langer wandelt of fietst.” Spiermassa opbouwen vindt vooral op jongere leeftijd plaats. “Na je 50ste is het helaas moeilijker om van nul te evolueren naar een strak, gespierd lichaam maar na enkele weken kracht oefeningen kan je spiermassa zeker opnieuw toenemen.”

SPORTEN MET VERSTAND

Ook je brein kan wel varen bij het sporten. “Wanneer je beide combineert en dus beweegt terwijl je ook je hersenen aan het werk zet, is er zelfs een nog groter effect op de cognitieve conditie, zo tonen alsmaar meer studies aan. Beweging vergroot het aantal nieuw gevormde hersencellen terwijl denkoefeningen dat aanvullen door de verbindingen tussen hersencellen te bevorderen en zo de nieuw gevormde hersencellen te ondersteunen”, vertelt Greet Cardon, prof. Bewegings- en Sportwetenschappen (UGent). “Bij heel wat sporten zoals dansen of padel gebeurt dat al en moet je continu nadenken over choreografie of speltactiek. Nieuwe vormen waar we volop aan werken zijn denkwandelingen, waarbij je al stappend met een vriend of (klein-) kind woordassociaties maakt, dierenketting speelt, culturele blikvangers bekijkt of discussieert rond een thema ... Het inbouwen van wat onderlinge competitie kan het extra interessant maken. Belangrijk hierbij is dat je dit samen doet met iemand van een gelijkaardig niveau. Niemand vindt het fijn om geconfronteerd te worden met wat hij niet (meer) kan.”

Ook het zelf plannen en memoriseren van wandelroutes is een uitstekende breinbreker. “Wat erg goed werkt is de combinatie wandelen en taal oefeningen zoals het instuderen van een vreemde taal. Hoe jonger je hiermee start, hoe groter het effect om je cognitie te vrijwaren, maar kies vooral iets dat je leuk vindt en dat bij je past.” ●