



lifestyle 50+

# In beweging



Golf is een sport waarbij het niet aankomt op conditie en kracht maar juist op coördinatie, souplesse en denkvermogen. FOTO DVHN/DUNCAN WUTING

Wie eenmaal de vijftig is gepasseerd, hoeft zich niet meer zo nodig in het zweet te werken op de sportschool of een recordtijd te lopen bij de marathon. Er zijn genoeg andere sportieve bezigheden waarmee je lichaam en geest in beweging zet en daardoor gezond en fit houdt.

SYBYLLE KROON

**V**roeger werd je vooral moe op de sportschool. Aan apparaten hangen, fietsen in een warm hok of meedoen aan vermoeiende lesjes steps, pump en jam. Aantrekkelijk voor iedereen die fanatiek wil werken aan een goede conditie en een gespierd lichaam.

Sportscholen 'bewegen' echter ook: ze zijn langzaam maar zeker aan het veranderen naar een gezondheids- of wellnessclub, mét kinderopvang, fysiotherapie, sauna, massagebedden, zonnebanken en lounge. Tegenwoordig staat in de voormalige sportschool niet alleen het lichaam maar ook de geest en vooral de gehele mens centraal. De tijd dat sportscholen alleen 's avonds en in het weekend open waren, ligt ook al ver achter ons. Met een breder aanbod en ruimere openingstijden werden nieu-

we doelgroepen aangeboord, waaronder de vijftigplusser.

Een bezoek aan de sportschool nieuwe stijl kan beginnen met een vers sapje of kop koffie in de lounge waar even bijgepraat kan worden met andere leden. Na een half-uurtje rustig zwemmen kunnen de ledematen verder worden opgewarmd bij een uurtje yoga, tai chi of pilates. Deze lessen volg je op eigen niveau en zijn niet gericht op cardio (uithoudingsvermogen) maar juist op het versterken van de spieren en het vergroten van de flexibiliteit van lijf en leden.

Bijkomend voordeel is dat het de geest ook nog eens lekker opruimt: ontspanning door inspanning. Een zonnebankje of een massage vormen een mooi besluit van deze 'sport'-ochtend of -middag. De meeste (middel)grote plaatsen in Noord-Nederland hebben een of meerdere sportscholen waar naast training ook gezondheid, en wellness centraal staan en waar

jong en iets minder jong hun gewenste beweegpatroon kunnen uitoefenen.

## Souplesse

Niet alleen binnen, ook in de buitenlucht kan de liefhebber in zijn eigen tempo aan lichaam en geest werken. Golf is zo'n sport waarbij het niet aankomt op conditie en kracht maar juist op coördinatie, souplesse en denkvermogen. Natuurlijk moet je de golfbal een flinke lef kunnen geven, maar spierballen zijn daar niet voor nodig. Degenen die toch iets aan hun conditie willen doen, gaan alle achtien holes lopen. De wat minder fanatieke deelnemers kunnen een half parcours (negen holes) lopen, een Pitch & Putt bezoeken of ervoor zorgen dat ze een golfkarretje tot hun beschikking hebben.

Golfers moeten wel de tijd nemen: een ronde langs achttien holes kan zo maar een paar uur duren. Voor liefhebbers van buiten-

lucht moet dat geen enkel probleem zijn. In Noord-Nederland zijn zo'n twintig golfbanen waar groenliefhebbers hun hart kunnen ophalen.

Wie niet meer zo nodig een marathon hoeft te rennen, maar een wat lager tempo wil aanhouden, kan recreatief gaan hardlopen, wandelen of nordic walken. Nordic walken is lopen met twee stokken, waarmee de gewrichten worden ontlast en het wandelen dus wordt vergemakkelijkt. Ook voor beginnende wandelaars is dit een goede manier om de conditie op peil te krijgen en te houden. Het lijkt eenvoudig, maar om nordic walken goed onder de knie te krijgen, is het verstandig een paar lessen te nemen. Deelnemers leren dan de juiste techniek en het goede ritme

zodat men zo effectief mogelijk kan gaan wandelen. In Friesland, Groningen en Drenthe biedt de Stichting Nordic Walking Nederland op bijna dertig locaties lessen aan.

## Stress

De Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) is: minimaal vijf keer per week een half uur (matig) intensief bewegen. Daardoor wordt onder meer het hartvaatstelsel in goede conditie gehouden, bovendien is bewegen goed om overgewicht en diabetes te voorkomen en stress en depressies te verminderen. Matig intensief betekent: het hart gaat iets sneller kloppen, de ademhaling versnelt en er is sprake van licht transpireren.

Vijf dagen dertig minuten bewegen is gemakkelijker dan op het eerste gezicht lijkt. De dag kan beginnen met de televisie aan te zetten: elke werkdag om kwart over negen brengen Olga Commandeur en Duco Bouwen Nederland in beweging. Deelnemers kunnen in hun eigen woonkamer (of buiten in de tuin) meedoen aan dit sportieve, laagdrempelige bewegingsprogramma, uitgezonden door Omroep Max.

Ook een rondje fietsen, een bezoek aan het zwembad, een avondje dansen of een stevige wandeling met de hond zetten hart en longen aan het werk. Het half uur bewegen kan ook in blokken van tien minuten worden ingedeeld - en daardoor kunnen ook huishoudelijke taken zoals stofzuigen,

grasmaaien of tuinieren bijdragen aan de dagelijkse bewegingsnorm van dertig minuten.

## Luisteren

Niet iedereen van boven de vijftig heeft meer dat goddelijke lijf van toen. Pijntjes hier en daar, een zwakke rug, overgewicht of stramme knieën kunnen een gezond bewegingspatroon in de weg staan. Verstandig is het om altijd rustig met sport of beweging te beginnen: langzaam opbouwen is dus het devies. Een goede warming up en cooling down zijn eveneens belangrijk. Maar vooral ook luisteren naar het eigen lichaam: je kunt er niet voorzichtig genoeg mee zijn, hoewel het wel een stootje kan hebben. Gaat het écht niet of is er sprake van pijn, dan is het verstan-

dig de huisarts of fysiotherapeut te raadplegen.

Een keer per week heel fanatiek sporten is echt niet nodig, bovendien is het niet effectief. Veel beter is het om een paar keer per week in beweging te zijn, of elke dag een half uur. Door geregeld te bewegen en te trainen, wordt de belasting van het lichaam beter verdeeld en is het resultaat er ook naar.

Van al dat bewegen kun je in het begin goed moe worden, maar na verloop van tijd wordt dat 'lekker moe'. Door jezelf in beweging te zetten - al is het maar voor een half uurtje per dag - houd je je lichaam en geest gezond, fit en in goede conditie. Een betere beweeggeden kun je niet hebben.

> [www.dertigminutenbewegen.nl](http://www.dertigminutenbewegen.nl)



Opwarmen voor nordic walking. FOTO LC/CATRINUS VAN DER VEEN

Voor de wind



**F**ietsen is de meest populaire vrijetijdsbesteding van de Nederlander. Fietsen is bovendien gezond en past prima in de bewegingsnorm van dertig minuten bewegen per dag. Sinds een paar jaar is de e-bike in opkomst. Ooit bedoeld voor de oudere medemens, maar tegenwoordig fietsen alle leeftijden op zo'n hip vervoermiddel waarmee het lijkt alsof je altijd de wind in de rug hebt.

Niet alleen de fietser, ook de fietsproducenten gaat het voor de wind. Het fietsenpark in Nederland telt inmiddels meer dan een miljoen e-bikes. De prognoses zijn goed: de branche verwacht nog veel meer liefhebbers. Het enthousiasme voor een proefrit was tijdens de afgelopen SoPlusBeurs in elk geval groot.

Wie een e-bike wil kopen, kan te kust en te keur. Grote fietsmerken zoals Sparta, Gazelle, Giant en Batavus hebben allemaal elektrische fietsen in het assortiment opgenomen. De een heeft de accu onder de bagagedrager en de motor in het voorwiel verwerkt, de ander gebruikt - weer - de zogeheten middenmotor. Die

werd ook op de eerste Spartamets toegepast.

## Verstoppen

Toen was het nog zo dat het niet echt stoer was om op een fiets rond te rijden waarvan je kon zien dat er trapondersteuning op zat. Fietsproducenten gingen daarom de motor verstoppen in het frame. Het imago van de e-bikes is echter dusdanig veranderd dat zelfs de 'ouderwetse' middenmotor - die tussen en onder de trappers zit - in ere is hersteld. Uit diverse testen komen fietsen met een dergelijke trapondersteuning als beste uit de bus.

Echt goedkoop zijn elektrische fietsen niet: ze zijn er al van ongeveer €1500, maar wil je daarbij stabiliteit, actieradius, sterkte van frame en kracht van de motor een belangrijke rol spelen - dan variërende prijzen tussen de €2500 en €4000. Er zitten ook gevaren aan elektrische fietsen. Uit onderzoek van VeiligheidNL blijkt dat van alle ongevallen met elektrische fiet-

sen bijna drie kwart van de slachtoffers zestig jaar of ouder is en dat vooral het op- en afstappen de problemen veroorzaakt. Elektrische fietsen zijn namelijk wat zwaarder dan gewone brikjes. Snelheid - tot maximaal 25 kilometer per uur - is slechts in een paar procent van de ongevallen met 60-plussers de oorzaak.

## Gevaren

Ander risico van elektrisch fietsen: je kunt er lui van worden en ook de conditie kan achteruit gaan, omdat deze vorm van bewegen niet echt een inspanning vergt. Natuurlijk is het gezond om in de buitenlucht te zijn, maar sportief gezien haalt de elektrische fiets het niet bij de gewone.

Fietsen op een e-bike betekent ook: regelmatig opladen. Want wie eenmaal gewend is te rijden met ondersteuning, zal het vies tegenvallen te moeten fietsen zonder. Vervelend dus als de fiets er halverwege mee ophoudt wegens stroomgebrek. Of je moet niet het geluk hebben dat je het laatste stuk naar huis letterlijk voor de wind hebt.