

Sporten voor beginners



Bram Bakker

Koen de Jong

Sporten voor beginners

Gezond bewegen voor lichaam en geest



Uitgeverij Carrera, Amsterdam 2012

Een deel van de opbrengst van dit boek wordt geschonken aan het Fonds Psychische Gezondheid. Kijk voor meer informatie op www.psychischegezondheid.nl.

© 2012 Bram Bakker en Koen de Jong

© 2012 Uitgeverij Carrera, Amsterdam

Tekst hoofdstuk 'Krachtraining en fitness': Tom Vesters, Health Club Jordaan

Omslagontwerp: Riesenkind

Omslagbeeld: © Getty Images

Foto auteurs: © Bernet Elzinga

Zetwerk: Perfect Service

ISBN 978 90 488 1651 4

NUR 860

www.uitgeverijcarrera.nl

Carrera is een imprint van Dutch Media Uitgevers bv.



Inhoud

Woord vooraf 7

Meer stress? Meer bewegen 11

Valkuilen en ergernissen 28

Meten is weten; sporten op je ademhaling 39

Sport en psychische klachten 52

Verslaafden en sport 71

In beweging; jongeren en ouderen 86

Sportverslaving 95

Minder wegen, meer bewegen 108

Bewegen bij diabetes, kanker, chronisch vermoeidheids-
syndroom (cvs) en burn-out 118

Runningtherapie 137

Krachtraining en fitness 154

Sportrusten 172

Dankwoord 185

Woordenlijst 188

Aanbevolen literatuur 193

Waar kun je terecht? 197



Woord vooraf

Bewegen is goed. Artsen, politici, patiënten, dieetgoeroes en boekhandelaren zijn het er roerend over eens. Zodra je stopt met bewegen, word je moe of neerslachtig; je wint aan gewicht en verliest levenslust. Wie weleens een arm of een been in het gips heeft gehad, weet dat er na zes weken gips weinig over is van de kracht en omvang van de spieren. Maar dan is de achteruitgang nog beperkt tot één lichaamsdeel. Als je een week in bed blijft liggen zal de aftakeling – want dat is het – volledig zijn. Spieren verslappen, de stofwisseling en doorbloeding verslechteren, je conditie loopt razendsnel terug en je levert concentratie in. Vermoeidheid, neerslachtige buien en overgewicht zijn de merkbare gevolgen.

Niet bewegen maakt dus ziek. Het lijkt erop dat de zogenaamde welvaartsziektes van deze tijd mede veroorzaakt worden door te weinig bewegen. Hoge bloeddruk, diabetes, depressie, overgewicht, burn-out en hartklachten hangen allemaal samen met een gebrek aan lichaamsbeweging. Er zijn echter nauwelijks mensen die helemaal niet bewegen. Iedereen loopt (al is het maar naar de koelkast), gebruikt

spieren door iets op te tillen (bijvoorbeeld een boodschappentas), gaat zitten, komt weer overeind en maait het gras (of gaat iets heel anders doen). Maar wanneer beweeg je genoeg? Met acht uur zittend werk verrichten, twee uur zittend forensen, drie uur zittend tv-kijken op de bank, twee uur zittend eten en acht uur slaap (liggend!) blijft er niet veel tijd over voor beweging. En dat is doodzonde.

Dit luchtige boek over bewegen staat bol van eenvoudige tips en motiverende anekdotes, maar bevat ook kritiek op een maatschappij die door haast en gejaagdheid een cultuur bevordert waarin gebrek aan beweging en ontspanning de volksgezondheid bedreigen. Terecht krijgen steeds meer mensen van hun huisarts het advies: 'Ga eens wat meer bewegen.'

BEWEEG JE BETER

Het advies van een arts (of de buurman) om meer te bewegen lijkt een dooddoener. Veel mensen vinden het advies om meer te bewegen wel goed, maar hebben geen flauw benul wat ze dan moeten doen. Maar het advies om meer te gaan bewegen is geen holle frase, daar moet je iets mee doen. Meer bewegen geeft namelijk energie en het ontspant tegelijkertijd, het stemt blijmoedig, verbetert de slaap, stimuleert de concentratie en helpt om gewicht te verliezen. Bewegen is goed voor je hart, je bloeddruk en je stofwisse-

ling. Zo gek is het niet dat huisartsen lichaamsbeweging adviseren als remedie tegen hoge bloeddruk en dat psychiaters steeds vaker hardloepschoenen voorschrijven tegen een depressie.

Het advies om meer te bewegen is echter onvolledig. Want wat wordt bedoeld met bewegen en wat is voor jou goed om te doen? Is traplopen en fietsen naar je werk voldoende, of kun je beter lid worden van een sportschool? Helpen dansen en tuinieren bij een depressie of is het effectiever om te gaan hardlopen? Is zwemmen goed om af te vallen en hoelang moet je fietsen voordat je bloeddruk echt gaat zakken?

In dit boek vind je theoretische kennis en praktische tips om antwoorden te krijgen op de volgende vier vragen:

1. Hoe ga je bewegen?
2. Hoelang doe je dat?
3. Hoe vaak doe je dat?
4. Hoe intensief doe je dat?

Als je na het lezen van dit boek nog vragen hebt, voel je dan niet bezwaard en stuur gerust een e-mail naar koen@kiwinederland.nl. Want uit ervaring weten we dat veel blessures en frustratie voorkomen kunnen worden door een goed begin. En een paar persoonlijke aanwijzingen kunnen de resultaten en het sportplezier flink verhogen.

Achter in het boek staat eveneens een lijst met behandelaren die je graag op weg helpen.

BEWEGEN OF SPORTEN?

In dit boek worden de termen ‘sport’ en ‘bewegen’ door elkaar gebruikt. Maar we bedoelen er niet hetzelfde mee. Onder ‘bewegen’ verstaan we fysieke handelingen die noodzakelijkerwijs horen bij een activiteit. Bij ‘sporten’ gaat het om elke beweging die als doel het bewegen zelf heeft. Dus als je een trap op loopt om naar bed te gaan, dan is dat bewegen en als je de trap een keer extra neemt voor wat lichaamsbeweging, dan doe je aan sport. Het houdt ook in dat met sport in dit boek niet noodzakelijkerwijs ge-
wezen wordt op competitie, een sportclub of een speciale outfit. Het gaat om bewegen ten behoeve van een gezond lijf. Een gezonde geest hoort daar vanzelfsprekend bij.

Koen de Jong en Bram Bakker