

Bewegen voor beginners

Bram Bakker

Koen de Jong

Bewegen voor beginners

Gezond bewegen voor lichaam en geest



Uitgeverij Carrera, Amsterdam 2011

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

© 2011 Bram Bakker en Koen de Jong

© 2011 Uitgeverij Carrera, Amsterdam

Omslagontwerp: Riesenkind

Omslagbeeld: © Getty Images

Foto auteurs: © Bernet Elzinga

Zetwerk: Perfect Service

ISBN 978 90 488 0995 0

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

Aan de slag 154

Dankwoord 161

Woordenlijst 164

Aanbevolen literatuur 168

Waar kun je terecht? 172

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 hardloopschoenen 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 gewezen 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

Meer stress? Meer bewegen

SPORTEN TEGEN DE HAAST

We vroegen aan honderd mensen, gezond of met een klacht, wat hen dwarszat. Weinig tijd, een gejaagd gevoel en veel piekeren waren de meest voorkomende bezwaren – maar die liggen in elkaars verlengde.

De wens van velen was om dingen met meer aandacht te doen en niet altijd opgeslokt te worden in de informatiestroom. Gedachten sturen of stoppen is moeilijk, zeker als je piekert of stress ervaart. Veel eenvoudiger is het om te gaan rennen en wonderlijk genoeg pieker je dan vanzelf een stuk minder.

Dat fysieke inspanning een perfect middel is om piekeren tegen te gaan valt gemakkelijk te begrijpen als je de activiteiten beschouwt als een intense fysieke ervaring. Stel je maakt je zorgen over een hoge hypotheek en een mogelijk ontslag. Het zijn ernstige problemen, maar ze liggen in de toekomst. Als je weet dat je er nu niets aan kunt doen heeft piekeren geen zin. Ga je liggen, zitten of rustig wandelen, dan blijven de onrustige gedachten bij je. Maar word je ge-

beten door een hond, dan verdwijnen alle angstige gedachten over geld naar de achtergrond. De pijn trekt je naar het heden. Even voor de goede orde, we wensen je geen hondenbeet toe, maar onthoud dat je door een fysieke sensatie een einde kunt maken aan piekeren. Dat is het effect van sporten. Iedereen die sport ervaart dat je stress, haast, gejaagdheid en onrust letterlijk te lijf kunt gaan.

WIE HEEFT ER GEEN BAAT BIJ SPORT?

Het is niet verrassend dat in de top drie van goede voornemens sporten vaak bovenaan staat. Er zijn 1,2 miljoen mensen aangesloten bij een sportschool. Ook in de politiek staat sportpropaganda hoog op de agenda, zie onder meer de actie '30 minuten bewegen'. Sport is zijn status als onschuldige vrijetijdsbesteding inmiddels overstegen, want het is niet langer alleen een hobby, maar ook een medicijn tegen stress, hoge bloeddruk, overgewicht en neerslachtigheid. Waarom is dat? Waarom lopen mensen nu massaal een halve marathon terwijl dit dertig jaar geleden slechts gedaan werd door een handjevol zonderlinge fanaten? Wie heeft er baat bij sport? Je kunt de vraag beter omdraaien.

Wie heeft er geen belang bij of behoefte aan sport?

Mogelijke antwoorden luiden als volgt:

1. Ontspannen mensen die gezond eten.
2. Mensen die zwaar fysiek werk doen.

Voor kloosterlingen en fietskoeriers is sport overbodig. Ze hebben genoeg ontspanning of bewegen zoveel dat de fysieke inspanning overeenkomt met hun calorie-inname. Maar hoeveel kloosterlingen en fietskoeriers ken jij? De meeste mensen doen zittend werk, of in ieder geval werk waarbij nauwelijks fysieke inspanning gevraagd wordt. Daarbij zullen er ook weinig mensen zijn die zich de hele dag ontspannen. Sport is een ideale manier om te compenseren.

Een van de weinigen die zich laatdunkend uitlaat over de populariteit van sporten is Midas Dekkers. We zullen de standpunten van Dekkers kort onder de loep nemen en aantonen dat wij eigenlijk niets anders zeggen, enkel met een andere oplossing komen. Midas Dekkers zegt in zijn boek *Lichamelijke oefening*: 'Wie zich op zijn werk goed beweegt hoeft daarna niet te sporten.' En daar zijn wij het roerend mee eens. Toch is Dekkers' *Lichamelijke oefening* een aanval op sporters, terwijl wij een pleidooi houden voor meer beweging.

Wie zich niet te druk maakt hoeft met sport ook niets te compenseren, schrijft Dekkers. Wij kennen echter weinig mensen die zich op hun werk goed bewegen en die zich niet druk maken. Het is waar dat die mensen niet hoeven te sporten.

Zelf ijsbeert Dekkers tijdens zijn werk als bioloog, denker en schrijver. Hij merkt daarover op: 'Denken zonder te ijsberen is voor mij evenzeer onmogelijk als het voor een kip onmogelijk is om te lopen zonder zijn kop heen en

weer te knikken. Ik ben een omgekeerde kip. Het is of er tussen mijn benen en hersenen een verbinding bestaat of, oppervlakkiger bezien, of mijn voeten mijn hersenen aandrijven als een ouderwetse trapmachine de naald.'

GESTREST STILZITTEN

De groeiende populariteit van sport is Dekkers een doorn in het oog. 'In de meeste scholen is de gymzaal groter dan de bibliotheek,' constateert hij cynisch.

Wij zijn het ten dele met Dekkers eens: ook wij denken dat mensen die in hun normale doen al genoeg bewegen prima af zijn. En we zijn van mening dat mensen die graag lanterfant en flaneren hoogstwaarschijnlijk niet hoeven te sporten omdat ze niets te compenseren hebben. Maar we zien een groeiende groep mensen die veel spanning hebben en op hun werk nauwelijks in beweging komen. Ijsberen wordt niet op elke werkplek toegejuicht; soms zitten mensen wel een uur achter elkaar stil zonder onderbreking.

De bron van veel welvaartsziektes valt simpelweg samen te vatten in twee woorden: gestrest stilzitten. Fysiek gebeurt er weinig, maar er zit een paraatheid of gejaagdheid in het lijf alsof het heel wat doet. Als je dat tijdig in de gaten hebt, kun je uit de gevarenzone komen door je meer te ontspannen. Ademhalingsoefeningen, zoals we beschreven in ons boek *Verademing*, werken dan goed. Of lezen, vissen, flaneren en lanterfant.

Vaak hebben mensen echter al jaren zittend stress opgebouwd voordat ze ermee aan de slag gaan. En dan werken ontspanningsoefeningen wel, maar is het nodig om er ook bij te sporten. Zo schud je het lijf wakker. Spanning en stress moeten gevoeld worden voordat je ze kunt loslaten. Sporten is ook een goed middel om het contact tussen hoofd en lijf te herstellen. Daarbij krijgt je lijf een teken om de energievoorraden weer aan te vullen. Het effect van sporten zit hem dan ook niet zozeer in het sporten zelf, maar in de rust erna, waarover later meer. Je bouwt meer energie op en voelt je fitter. Je spreekt de energievoorraden in je lichaam minder aan, omdat sporten ook ontspanning geeft.

We schrijven nu over een verstoorde energiehuishouding door stress, maar hetzelfde geldt voor spierspanning, doorbloeding, stofwisseling, gelukshormonen en meer. Als gevolg van spanning zijn de verhoudingen in je lichaam verstoord; door te sporten kun je dit ten dele herstellen.

DE HELE FABRIEK GAAT BETER FUNCTIONEREN

Dat je energie opbouwt en blij kunt worden van sporten is algemeen bekend. Maar realiseer je je ook dat voldoende lichaamsbeweging voor veel meer lichamelijke functies een weldaad is? Tijdens het sporten trekken er spieren aan je botten. Daardoor worden zowel je botten als je spieren sterker. Het hele mechanisme wordt in gang gezet. De

spier wordt dikker, krijgt meer weerstand en kan meer vitamines en energievoorraden opslaan. Daarbij neemt de doorbloeding toe, wat een belangrijke bloeddrukdaling tot gevolg heeft. Een sterker bot kan meer kalk afstaan aan de hersenen en het spijsverteringskanaal, waardoor ook concentratie en afvallen beter verlopen. Behalve deze genoemde verbanden zijn er vermoedelijk nog tientallen, zo niet honderden, reacties in je lichaam die bijdrage aan een goede gezondheid.

Stress is een enorme klachtenvermenigvuldiger. Dat blijkt onder andere uit de vele whiplash- en herniagevallen. Whiplash of hernia zijn bij negen van de tien gevallen het gevolg van een auto-ongeluk of het tillen van een zwaar meubelstuk. Maar het lijkt wel alsof er ook altijd stress bij komt kijken. Is het niet vreemd dat er bij rodeo's zo weinig mensen met een whiplash of hernia uitvallen, terwijl dat toch bij uitstek een bezigheid is waarbij je rug het zwaar te verduren heeft? Mensen die uitvallen met een whiplash of hernia blijken iedere keer weer in een periode te zitten van opgehoopte spanning. Deze zit zowel in het hoofd als in spieren en gewrichten. En dan is het van belang dat iemand zich niet alleen ontspant, maar ook fysiek in beweging komt. Spieren moeten versterkt worden, energievoorraden bijgevuld; de doorbloeding en stofwisseling knappen op van een krachtige stimulans.

KLEUR JE DAGEN MET EEN FIETS

Filosoof Marc van den Bossche heeft aan den lijve onderzonden wat er gebeurt als je nauwelijks beweegt. Hij weet als geen ander hoe sport als medicijn kan werken. Van den Bossche doceert hedendaagse filosofie aan de Vrije Universiteit Brussel. Hij heeft een aanstekelijk boek geschreven over de medicinale kracht van fietsen in zijn boek *Wielrennen*. Daarin valt te lezen dat hij tot zijn 29ste veel aan sport heeft gedaan. Hij stopte met sporten, kwam veertig kilo aan en nam Prozac om zijn depressies te bestrijden. Opvallend was dat hij in die periode ogenschijnlijk juist bijzonder succesvol was. Van den Bossche promoveerde aan de universiteit, maar haalde zijn geluk uit Prozac. Het effect van Prozac werkte slechts tijdelijk, maar hij vond een gezond alternatief, waarover hij het volgende schreef:

Door opnieuw intensief te gaan sporten, al wielrennend dus, kwam dat – wat ik noem – endorfinegevoel opnieuw overtuigend mijn dagen kleuren. Sinds het najaar van 2003 neem ik geen medicatie meer. Mijn medicatie heeft tegenwoordig twee wielen. Dat konden evengoed twee loopschoenen zijn, of roeispanten, of langlaufski's, noem maar op.

Van den Bossche is niet de enige. Duursporten, de verzamelnaam voor hardlopen, wielrennen, roeien, schaatsen, langlaufen, crossen en steppen, bij een (lichte) depressie wordt inmiddels breed ingezet in de zorg. De meest prak-

tische van al deze sporten is hardlopen. Hardlopen heet dan runningtherapie. Er is zelfs een erkende opleiding tot runningtherapeut. Een van ons (BB) heeft daar een boek over geschreven. Later komen we er nog uitgebreid op terug.

LICHAAM IS GEEST, GEEST IS LICHAAM

Een gejaagd gevoel, vermoeidheid, pijntjes, hartkloppingen, hoge bloeddruk, overgewicht, slecht slapen en een grote behoefte aan zoetheid, het zijn allemaal signalen van het lichaam dat er iets niet goed gaat. Maar de fysieke tekenen worden vaak lang genegeerd. Perfectionisme, voor anderen klaarstaan, altijd op tijd komen en doorwerken tot je werk af is, deze eigenschappen staan in een goed blaadje. Maar we vinden ze ook vaak bij mensen die roofofbouw op zichzelf plegen en ernstige klachten ontwikkelen.

Als je lange tijd de signalen van je eigen systeem hebt genegeerd, met hoge bloeddruk, diabetes of een zware uitputting als gevolg, dan is het tijd om sporten in te zetten als jouw medicijn. Je kunt niet verwachten dat je een zeer hoog opgebouwde spanning, van soms wel maanden of jaren, met rustig ijsberen weer weg kunt kuieren; er is zwaarder geschut nodig.

Mensen die sporten merken de effecten meestal snel. Ze worden moe, maar de vermoeidheid is lichamelijk in plaats van geestelijk, en voelt prettig aan. Sporten slaat een brug

tussen de spanning in het hoofd en het lichaam dat overbelast raakt.

STOFJES WAAR JE VROLIJK VAN WORDT

Niet-sporters horen de jubelverhalen van sporters vaak argwanend aan. De verhalen dat sporters stofjes aanmaken waar ze vrolijk van worden klinken misschien wel aanneemelijk, maar ook een beetje ver-van-mijn-bed. Wij willen nog maar eens benadrukken dat het voor iedereen mogelijk is om wat meer te bewegen. Iedereen kan leren bewegen op een manier die winst oplevert. Met alle tips, achtergronden en anekdotes uit dit boek kan het niet missen of er zit iets tussen waar je echt iets aan hebt. Het is dan alleen nog een kwestie van doen.

Tonnie (62)

‘Ja schat, dat geloof ik ook wel, maar zie je mij al met zo’n strak pakkie door het park rennen?’

Tonnie is tweeënzestig. Ze woont in Amsterdam. Van haar fysiotherapeut krijgt ze het advies om te gaan sporten. Haar reactie, zoals hierboven, hoor je vaker. Meer bewegen wil Tonnie wel, maar niet met sportkleden het park in. En in de sportschool heeft ze al helemaal geen zin. Harde muziek, jonge mensen met strakke lijven en veel spiegels schrikken haar af. Toch zou meer beweging goed zijn voor haar hoge bloeddruk en artrose.

Tonnie heeft geluk. In Amsterdam, vlak bij haar huis in de Jordaan, zit praktijk voor fysiotherapie De Gouden Reael en achter de behandelkamers is een sportschool gevestigd. Eigenlijk kun je het geen sportschool noemen, want aan de muur hangt wisselende kunst, nergens is een tv te bekennen en het plafond heeft authentieke houten balken. De gele vloer geeft de ruimte kleur en warmte. De hele sfeer is totaal anders dan in een gewone sportschool – en toch staan er loopbanden, hometrainers, crosstrainers, roeiapparaten en apparaten voor krachttraining. Er zijn vrouwen, mannen, jongens en meisjes van elke leeftijd. De overeenkomst is dat iedereen met zorg zijn oefeningen doet.

‘Mensen die niet van sport houden, maar wel geloven in het nut van sport, die zitten hier op hun plek,’ verklaart Niels Tammenga, eigenaar van De Gouden Reael.

Hier kan Tonnie prima terecht voor haar sportprogramma. Ze reageert Jordanees: ‘Nou, dan doen ik dat maar, mop.’

DE BELANGRIJKSTE VOORDELEN VAN SPORTEN

Sporten geeft zoveel voordelen en de voordelen van sporten zijn zo groot dat echt iedereen er baat bij heeft. Geen tijd en geen zin mogen geen redenen zijn om niet te sporten; daarvoor zijn de voordelen simpelweg te groot.

Veel grote filosofen deden aan sport. Nelson Mandela begon iedere dag met een rondje rennen. In zijn biografie is te lezen dat de beveiligers van Mandela minder blij waren

met zijn gewoonte, omdat hij iedere dag hetzelfde rondje wenste te lopen op dezelfde tijd. Dat zou het kinderspel maken om een aanslag op de president van Zuid-Afrika te plannen. Toch liet hij zich deze gewoonte niet afnemen.

Waarom iemand als Nelson Mandela, met zijn ongetwijfeld bomvolle agenda, iedere dag tijd vrijmaakte om te gaan hardlopen is niet zo verwonderlijk. In de top vijf van meest genoemde voordelen van sporten vindt iedereen wel twee punten die hem aanspreken:

1. meer energie
2. beter ontspannen
3. beter slapen
4. een vanzelfsprekende behoefte aan gezond eten
5. scherpere concentratie en verhoogde creativiteit

Bovengenoemd rijtje heeft eraan bijgedragen dat sporten populair is geworden. Dat deze populariteit vooral in de breedte zit en niet in de prestatie blijkt uit het aantal mensen dat een marathon loopt, in vergelijking met de aankomsttijden. In de afgelopen drie decennia is het aantal mensen dat een marathon loopt verveelvoudigd, maar het aantal toppers dat een marathon binnen tweeënhalf uur loopt is gelijk gebleven. Dit is opmerkelijk, omdat de kennis over voeding, training en schoeisel wel degelijk is toegenomen in dezelfde periode. Dat het aantal mensen met toptijden niet is toegenomen komt door het type loper. In tegenstelling tot dertig jaar geleden zijn er nu onder

de marathonlopers veel mensen met een drukke baan die de voordelen van sporten terug willen zien in hun dagelijkse routine; ze verlangen niet naar het neerzetten van toptijden.

Als je zelf geen affiniteit met sport hebt, willen we je vragen om het bovengenoemde lijstje van vijf punten nog eens te herlezen. Zitten er twee of meer tussen die jou wel wat lijken, dan moedigen we je aan om toch vooral wel te gaan sporten. Het gaat daarbij niet om de sportprestatie maar om wat het sporten jou brengt. Daarbij is het aanbod van sportfaciliteiten zo enorm groot dat nagenoeg iedereen wel iets van zijn gading kan vinden: alleen of in een groep, zelfstandig of onder begeleiding, in sportoutfit of in gewone kleren. We hebben echt alles voorbij zien komen, van ziekenhuisdirecteuren tot oude dames met diabetes, van depressieve vrouwen tot mannen met overgewicht, van gezonde vrouwen tot jongetjes met ADHD. Iedereen heeft er baat bij om drie keer in de week sporten tot een routine te maken. Wanneer begin jij?

DE TRAP IN PLAATS VAN DE LIFT, KRACHT OF KUL?

Iemand die nooit de trap neemt op zijn werk en daar na het lezen van dit boek aan begint zal, tijdelijk tenminste, een licht trainingseffect hebben. Spieren en energievoorraden worden geprikkeld door de nieuwe bewegingen. Na een

maand of twee is het lichaam gewend aan het traplopen en dan stagneert de vooruitgang.

Afhankelijk van de conditie en de lichamelijke aanleg voor sport zal het verschil na twee maanden een klein beetje of een heel klein beetje zijn. In ieder geval zul je voor een nieuw trainingseffect na twee maanden een paar verdiepingen hoger moeten gaan.

Marieke (41)

‘Sport vonden we bij ons thuis onbenullig. Je moest lezen, niet zweten.’

Haar vader was hoogleraar en haar moeder psycholoog. Van sport moesten beide ouders niets hebben en voor Marieke kleefde er altijd een vieze smaak aan. Aan de gymles deed ze zo onopvallend mogelijk mee en in haar studententijd stopte ze helemaal met sport. Vol verbazing zag ze dat studiegenoten voor hun plezier gingen hockeyen of ‘rondrennen’, zoals ze hardlopen noemt. ‘Daar begreep ik helemaal niets van,’ zegt ze over die tijd.

Na haar studie ging ze werken en halverwege de dertig kreeg ze klachten die werden gediagnosticeerd als ‘mogelijk het begin van een burn-out’. Ze keek raar op toen de arbo-arts haar het advies gaf om te gaan sporten. Geen haar op haar hoofd die er over dacht om te gaan sporten.

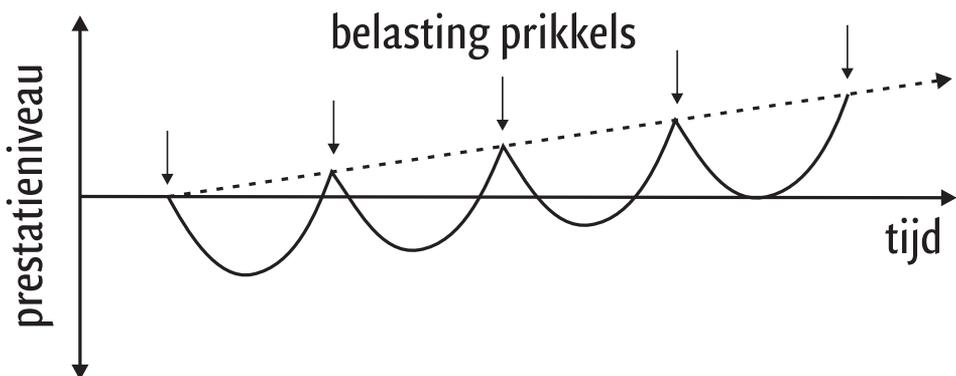
Twee weken later vertelde ze het verhaal aan een vriendin, met het advies van de arbo-arts erbij. Marieke had bijval van haar vriendin verwacht, maar zij gaf de arbo-arts gelijk. Zelf bleek ze al maanden bij een medisch fitnesscentrum te sporten en ze was

er zeer enthousiast over. Ze kreeg Marieke zelfs zover om eens mee te gaan om te kijken – niet in sportkleden, dat was nog een brug te ver, maar in een ruim zittende broek met τ -shirt. Tot haar grote verrassing voelde het sporten heerlijk aan en Marieke merkte dat ze 's avonds de concentratie had om lekker te gaan zitten lezen. 'Eindelijk kon ik me weer verliezen in een boek, terwijl ik daarvoor moeite had met lange stukken tekst,' zegt ze.

Nu, twee jaar later, voegt ze er half verontschuldigend ook aan toe: 'En ik heb me ook opgegeven voor een tienkilometerloop, dat lijkt me toch weleens leuk om mee te maken.'

DE SUPERCOMPENSATIECURVE

Hoe kun je weten of je echt voldoende beweegt? In de inspanningsfysiologie is daar een mooie term voor: de supercompensatiecurve. Het is een schematische weergave van het verloop van de energieopbouw als je gaat sporten.



Afb. 1: Supercompensatiecurve

In de grafiek hiernaast is de horizontale lijn de hoeveelheid energie die je hebt als je voor het eerst gaat sporten. Op de sportdag daalt je energieniveau, simpelweg doordat sporten energie kost. Iedere sportdag wordt aangegeven door een pijl. Na het sporten ga je herstellen en zie je het energieniveau weer oplopen. Eerst gaat dit terug naar het oude energieniveau, daarna maak je een extra slag. Het verhoogde energieniveau is het gewenste effect van je sportuurtje. Dit zie je terug in de stippellijn schuin omhoog.

Na twee dagen heb je al ‘energiewinst’. Maar als je weer gaat sporten, zakt je energieniveau opnieuw. Je herstelt er weer van, eerst tot het peil van voor het sporten, en vervolgens met een extraatje. Zo gaat het door tot je een heel goede conditie hebt.

Om optimaal gebruik te maken van de opbouw is het goed om drie keer in de week te sporten, niet te intensief en niet te licht. Zou je te vaak gaan sporten in je enthousiasme, dan loopt de opbouw spaak. Als je niet de tijd neemt om je energie weer op te bouwen, ontstaat er geen stijgende lijn, maar lever je langzaam energie in. Deze situatie komt veel voor bij mensen die dagelijks hardlopen of zo hard mogelijk naar hun werk fietsen.

Ook te intensief sporten is niet goed. Het energiepeil vanaf het begin gaat dan veel meer naar beneden en je zult veel meer tijd nodig hebben om te herstellen.

Te intensief of te vaak sporten is lastig te herkennen. Want als je veel of intensief beweegt, win je wel aan kracht.

Je wordt sterker, terwijl je tegelijkertijd vermoeidheid opbouwt. Je krijgt sterke spieren, maar je energievoorraad slinkt. Door gebrek aan afwisseling wordt de trainingsprikkel niet meer herkend, maar het fietsen kost natuurlijk wel energie, en per saldo word je vermoeider.

Alfred (52)

‘Tien keer per week fietste ik twaalf kilometer, wist ik veel dat ik daar moe van werd.’

Vijf jaar geleden besloot Alfred met de fiets naar zijn werk te gaan. Het ging om een afstand van 12 kilometer heen en twaalf kilometer terug. In het eerste jaar voelde hij zich steeds fitter worden. Door het fietsen verloor hij zes kilo en hij slaagde erin de 12 kilometer steeds sneller af te leggen. Deed hij er aanvankelijk nog 42 minuten over om op zijn werk te komen, na een jaar duurde zijn rit nooit meer langer dan een halfuur.

Weer of geen weer, Alfred fietste tien keer per week naar zijn werk en terug. Maar na drie jaar werd hij moe en kribbig. Zelf legde hij de schuld bij een drukke periode op zijn werk. Toen kwam er een strenge winter; sneeuw en ijzel maakten zijn dagelijkse fietstocht onmogelijk. Eerst baalde hij, maar na een week leefde hij helemaal op. Nog steeds had hij geen idee van de mogelijke oorzaak. Tot een bevriende wielrenner vertelde dat hij overtraind was. De symptomen (kribbig, kortaf, moe wakker worden, neerslachtig, hoge rusthartslag) waren precies gelijk aan Alfreds klachten kort voordat het winterweer hem parten begon te spelen.

Ineens vielen er dingen op hun plek en Alfred begon wat te lezen over trainingsleer. Hij kwam erachter dat het positieve effect van het fietsen verdwenen was doordat zijn lichaam aan de inspanning gewend was geraakt, terwijl het fietsen zelf wel energie kostte.

Na twee weken rust had Alfred weer zin om te fietsen, en nu brengt hij meer variatie in het forensen. Soms gaat hij bewust heel langzaam fietsen, dan gaat hij weer een keer snel. Soms slaat hij een dag over en de volgende dag fietst hij met een extra ommetje terug. Zo houdt hij voldoende variatie in het bewegen en blijft hij zijn prestatie verbeteren. Zijn vermoeidheid is verdwenen.

STELLINGEN

1. 1,2 miljoen mensen zijn lid van een sportschool.
2. Gestrest stilzitten is een belangrijke oorzaak van welvaartsziekten.
3. Sporten maakt ook botten sterker en bevordert de bloedsomloop.
4. De supercompensatiecurve maakt duidelijk wanneer je goed zit.
5. Op elk niveau kun je beginnen met meer bewegen.