

INHOUDSOPGAVE

| | | |
|---------------------|---|-----------|
| | Voorwoord | 12 |
| Hoofdstuk 1: | Een gezonde leefstijl | 16 |
| | Fitheid kent voor ouderen andere invalshoeken dan voor jongeren | 18 |
| | Het nemen van een drempel | 20 |
| | Factoren die de gezondheid bedreigen | 22 |
| Hoofdstuk 2: | Positieve gezondheid als belangrijk uitgangspunt | 24 |
| | Inleiding | 25 |
| | De komst van positieve psychologie | 26 |
| | Een trendbreuk | 26 |
| | Positieve gezondheid | 28 |
| | Het uitgangspunt voor dit boek | 29 |
| Hoofdstuk 3: | Meer over positieve gezondheid | 30 |
| | Meer over de nieuwe definitie/omschrijving | 31 |
| | Het spinnenweb: een hulpmiddel om in de spiegel te kijken | 34 |
| | De verschillende gezichtspunten in vogelvlucht | 35 |
| | Lichaamsfuncties | 35 |
| | Mentaal welbevinden | 36 |
| | Zingeving | 37 |
| | Kwaliteit van leven | 39 |
| | Meedoen | 40 |
| | Dagelijks functioneren | 41 |
| | Slotconclusies | 41 |

| | | |
|---------------------|---|-----------|
| Hoofdstuk 4: | Barrières doorbreken | 44 |
| | Vooroordelen | 45 |
| | Patronen doorbreken | 46 |
| | Tips om barrières te doorbreken | 46 |
| | Onderstreep voor jezelf foute gewoontes | 46 |
| | Maak een actieplan en houd je aan dat plan | 47 |
| | Benader alles wat je doet vanuit een positief gezichtspunt | 47 |
| | Samen is vaak leuker: een mens is een sociaal wezen | 47 |
| | Alcoholische dranken | 48 |
| | Als je je te dik voelt | 48 |
| | Begin niet aan een inhaalrace | 48 |
| | Een algemeen advies | 48 |
| | Zelfregie | 48 |
| | Slotconclusies | 48 |
| Hoofdstuk 5: | Meer over lichamelijk fit zijn | 50 |
| | Het uithoudingsvermogen van senioren | 53 |
| | Een vergelijking van de mens met een motor | 54 |
| | Uithoudingsvermogen kent een relatie met de hartslag | 55 |
| | Intermezzo: Meten is weten en wat betekent het voor senioren? | 57 |
| | Over de hartfrequentie als je ouder wordt | 57 |
| | Senioren en kracht | 58 |
| | Senioren en lenigheid | 59 |
| | Senioren en coördinatie | 59 |
| | Intermezzo: thai chi | 60 |
| | Sportoriëntatie voor senioren | 61 |
| | Alvorens te beginnen... een medische controle? | 63 |
| Hoofdstuk 6: | Warming-up, rekken en strekken en cooling-down | 64 |
| | Introductie | 65 |
| | Het nut van de warming-up op bij seniorensport | 66 |
| | Het nut van rek- en strekoefeningen bij seniorensport | 67 |
| | Het nut van de cooling-down bij seniorensport | 67 |

| | | |
|---------------------|---|------------|
| | Circulatiewarming-up in de praktijk | 67 |
| | Oefeningen | 68 |
| | Rek- en strekoefeningen in de praktijk | 74 |
| | Oefeningen | 75 |
| | Ten slotte | 90 |
| | Cooling-down | 90 |
| Hoofdstuk 7: | Bewegen: een positieve invloed op de hersenfunctie | 92 |
| | Lichamelijke veranderingen en het ouder worden | 94 |
| | Wat doet het ouder worden met onze hersenen? | 94 |
| | Kun je het verouderingsproces van je hersenen afremmen? | 94 |
| | Brisk walking | 95 |
| | Dansen | 95 |
| | Verdieping: het brein | 96 |
| | Jongleren, een onmogelijke uitdaging? | 98 |
| | Verdieping: neocortex | 98 |
| | Leren jongleren, het kan dus! | 100 |
| | Jongleren met één en twee doekjes | 100 |
| Hoofdstuk 8: | Wandelen | 104 |
| | Factoren die bij het lopen van belang zijn | 106 |
| | Interne factoren | 106 |
| | Externe factoren | 107 |
| | Sportkleding | 108 |
| | Wandelschoenen | 109 |
| | Soort voet | 109 |
| | Pronatie en supinatie | 110 |
| | Verschillende wandelschoenen: A, B, C en D | 110 |
| | Schoenadvies voor brisk walking | 112 |
| | Een persoonlijke wandeltechniek | 113 |
| | Oefeningen gericht op de coördinatie bij het wandelen | 114 |
| | Warming-up | 114 |
| | Oefening 1: “Bird-dog” | 115 |
| | Oefening 2 | 115 |

| | | |
|----------------------|---|------------|
| | Oefening 3 | 116 |
| | Variatie: links en rechts wisselen | 117 |
| | Nog meer oefeningen | 117 |
| Hoofdstuk 9: | Kracht oefeningen | 118 |
| | Enkele opmerkingen vooraf | 120 |
| | Kracht oefeningen in de praktijk | 122 |
| | 1: Bovenbeenspieren versterken: squat/kniebuigingen | 122 |
| | 2: Spieren in de bovenbenen, billen en rug versterken | 123 |
| | 3: Spieren in de rug en schouder versterken: bird dog | 124 |
| | 4: Buikspieren versterken met de basisplank | 125 |
| | 5: Armspieren en meer versterken | 126 |
| Hoofdstuk 10: | Evenwichtsoefeningen | 128 |
| | Introductie | 129 |
| | Het nut van evenwichtsoefeningen | 130 |
| | Verbeteren van het evenwichtsgevoel bij het ouder worden | 131 |
| | Evenwichtsoefeningen in de praktijk | 131 |
| | Bronnen | 138 |
| | Index | 142 |

::VOORWOORD

:::00 VOORWOORD

Als je als senior een boekwinkel binnenloopt om te zien wat er op het gebied van fitheid en sport voor ouderen wordt aangeboden, constateer je al snel dat het aanbod opmerkelijk gering is. Ja, voor jonge mensen wordt er veel aangeboden: train je lijf, zie er nog beter uit, hoe kun je de marathon lopen enzovoort. Het zijn typisch dit soort titels die we in die boekwinkel aantreffen als het om fitheid en sport gaat. Sinds het begin van deze eeuw is fit zijn een soort rage geworden, maar jij weet ongetwijfeld nog hoe het vroeger was. Vroeger waren er geen fitnessketens, terwijl die er nu wel zijn. Voor veel ouderen zijn die ketens van nu niet erg aantrekkelijk. Ouderen voelen zich niet thuis tussen al die fanatieke sporters. Niet alleen voelen ze zich er niet thuis, voor ouderen zijn de doelstellingen ook anders. Ze hoeven bij wijze van spreken geen afgetraind lijf te hebben. Ze hoeven geen test voor het uithoudingsvermogen te doen om te zien hoe ze bij een duursport mee zouden kunnen komen. Ze hoeven geen trainingsschema te volgen om de marathon te lopen. Ze hoeven geen powerlifter te worden. Nee, ze willen zich gewoon lekker voelen en dat is heel iets anders.

Met dit boek willen we voor senioren een antwoord geven op het gemis aan informatie voor ouderen om je lekker fit te voelen gekoppeld aan bewegen.

Allereerst kijken we hoe moeilijk het is om de stap te nemen van een leefstijl die gevaren met zich meebrengt naar een leefstijl die duidelijk veel gezonder is. Vervolgens kijken we naar het begrip gezondheid en we constateren dat met het begrip 'positieve gezondheid' er een geheel nieuw inzicht is ontstaan, een inzicht dat vooral senioren zal aanspreken. Vroeger noemden we iemand gezond als die persoon 'niets mankeerde'. Maar vrijwel iedere senior



heeft wel last van een kwaal of een kwaaltje en zou dus volgens die oude definitie ongezond zijn. De nieuwe definitie van gezondheid gaat uit van “wat is je toestand en wat kun je uitgaande van die toestand nog doen vanuit een positief gezichtspunt”. Dat is een totaal andere benadering. Bovendien laten we zien dat er bij die nieuwe definitie van gezondheid veel meer gezichtspunten worden meegenomen dan alleen maar het fysieke gezichtspunt, als zou gezondheid alleen afhangen van hoe je lijf ‘het nog doet’.

Als senior weten we ook hoe belangrijk ons brein is en we tonen in ons boek hoe bepaalde bewegingsoefeningen ook voor het brein van groot belang zijn. We tonen allerlei programma’s die je eenvoudig thuis kunt doen, alleen of met meer personen.

Ondanks het feit dat we positieve gezondheid als uitgangspunt hebben gekozen, is dit geen boek dat alleen maar over positieve gezondheid gaat. Nee, het kiezen van positieve gezondheid bij bewegingsoefeningen is in feite een beperking, maar je ziet al snel dat het kiezen van dit nieuwe uitgangspunt tot geheel andere inzichten leidt. Nogmaals, positieve gezondheid stelt dat je iets van het leven moet maken uitgaande van de situatie waarin je je bevindt. Dat op zich is al een uitdaging, ook als het om bewegen gaat!

We hebben als auteurs een aantal boeken over conditie en bewegen geschreven toen we nog niet tot de categorie senioren behoorden. We zijn er zelfs trots op dat we het eerste boekje voor het vak lichamelijke opvoeding hebben geschreven (*Conditieleer*, uitgave Nikko Toshogu Press), gevolgd door het eerste boek dat voor het officiële havo/vwo-examen werd gebruikt (*Bewegen, Sport en Maatschappij*, uitgave Albert Sickler b.v.). Dat was zo’n 25

jaar geleden. Nu horen we beiden zelf tot de groep senioren. Het lopen is ook bij ons minder geworden, we zijn ook duidelijk strammer en natuurlijk is onze kracht afgenomen. Maar nu we eenmaal tot de categorie senioren behoren, voelen we ook veel beter aan hoe een benadering over het onderwerp fitheid voor senioren zou moeten zijn, waarbij het begrip ‘positieve gezondheid’ ons een nieuw houvast biedt. Was bij ons eerste boek *Conditieleer* nog veel ruimte ingenomen voor een schema voor het beoefenen van duursport, nu is veel ruimte ingenomen voor zogenoemde links-rechtsoefeningen, waarvan bewezen is dat ze goed zijn voor ons brein.

Rinus geeft nog regelmatig trainingen voor mensen op (vaak hoge) leeftijd. Voor hem is *topsport* nu vooral overgegaan in *tofsport*; tof omdat je er nog steeds van kunt genieten. Die invalshoek strookt volledig met positieve gezondheid. Alleen het woord *tof* laat die positieve invalshoek al zien. Laat deze positieve stellingname vooral een leidraad zijn voor het doornemen van dit boek. Wat ons aangaat hoef je de tekst niet bladzijde voor bladzijde door te nemen. Kijk vooral wat interessant voor je is en doe daar je voordeel mee.

Het leuke van dit boek is dat het een samenwerking betreft tussen de uitgever Van Duuren Media en de ontwikkelaar van de site 60PlusPlaza. Dat betekent dat lezers van dit boek naast de hier getoonde beschrijvingen ook de video’s op de site van 60PlusPlaza.nl kunnen bekijken. Gebruik je smartphone of tablet om de QR-codes te scannen, of typ de genoemde URL in de adresbalk van je webbrowser om de video’s te bekijken!

Rinus Pecht
Kasper Boon

01 ::EEN GEZONDE LEEFSTIJL

JE LEERT IN DIT HOOFDSTUK:

- *Een gezonde leefstijl kiezen.*
- *Fitheid kent voor ouderen andere invalshoeken dan voor jongeren.*
- *Het nemen van een drempel.*
- *Factoren die de gezondheid bedreigen.*

::01 EEN GEZONDE LEEFSTIJL

Iedereen weet hoe belangrijk het is om lichamelijk actief te zijn. Lichamelijk actief zijn is goed om:

- *het risico op hart- en vaatziekten te verminderen;*
- *het risico op diabetes te verminderen;*
- *je gewoon beter te voelen: beter slapen, minder last hebben van onaangename gevoelens.*

Bovenstaand rijtje is zeker nog niet volledig. Straks laten we zien dat bewegen ook invloed heeft op het functioneren van ons brein. In dit hoofdstuk staan we stil bij het feit dat velen van ons moeite hebben om zich tot een gezonde leefstijl te zetten. Wat maakt dat het zo lastig is om de knop om te zetten?

Misschien is dit boek voor jou een nieuw begin. Misschien had je al jaren het gevoel dat er “iets aan je leefstijl zou moeten gebeuren”. En laten we eerlijk zijn, onze welvaartsmaatschappij maakt het ons niet gemakkelijk. Eten en drinken in overvloed en als we ons willen verplaatsen nemen we een comfortabel vervoersmiddel. We hoeven ons zelfs niet in te spannen om ons voedsel te kopen. Je kunt kant-en-klaarmaaltijden thuis laten bezorgen. Er zijn



bijvoorbeeld pizzaketens die je gratis allerlei pizza's en andere gerechten bezorgen. Je hoeft dus niet eens meer de deur uit...

Maar je schrikt wel als je geconfronteerd wordt met een uitspraak van medische zijde, dat er "iets mis is" en dat je in een zogenoemde risicogroep valt.

Gemak is één ding, maar de keuze voor een gezonde leefstijl valt velen vaak moeilijk. Wie zich in het bovenstaande herkent, doet er zeker verstandig aan dit boek goed door te nemen. En wie denkt dat dit boek alleen geschreven is voor senioren die een andere leefstijl moeten kiezen, heeft het mis. Ook mensen die altijd al voor een gezonde leefstijl hebben gekozen, treffen in dit boek veel informatie aan. Zeker het inzicht dat positieve gezondheid biedt, is voor vrijwel iedereen een eyeopener. Ook het inzicht hoe bewegen van invloed is op onze hersenen zal voor velen nieuw zijn.

FITHEID KENT VOOR OUDEREN ANDERE INVALSHOEKEN DAN VOOR JONGEREN

Als je jong bent, wordt fitheid vooral bepaald door factoren als:

- het uithoudingsvermogen, welk voor het grootste deel bepaald wordt door het hart-longsysteem;
- kracht;
- de vraag of je al of niet overgewicht hebt.

In dit rijtje komen lenigheid, snelheid en coördinatie voor de meeste jongeren niet voor. We merken daarbij wel op dat fit zijn jongeren in de huidige tijd echt aanspreekt. Kijk maar eens naar het succes van al die fitnessketens.

Een ding is zeker: als je ouder wordt, kunnen het verlies van uithoudingsvermogen, lenigheid, coördinatie en het krachtverlies een behoorlijke factor van belang worden. In combinatie met een slechter evenwicht kan dat bijvoorbeeld resulteren in vallen.

De doelstellingen worden anders als je ouder bent. Misschien wil je als je jong bent uitblinken in een bepaalde sport. Of wil je een figuur hebben waarvan je kunt dromen... Als je ouder bent, worden andere zaken belangrijk. Natuurlijk: er zijn nog sporten als bijvoorbeeld tennis of golf die ouderen kunnen aantrekken. Sporten in het algemeen geeft de meeste ouderen een aangepaste uitdaging. Bijvoorbeeld aangepaste krachtoefeningen en evenwichtsoefeningen om ervoor te zorgen dat je niet valt, zijn voor menige senior wel belangrijk.

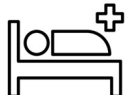
N.B. Vallen is het meest voorkomende ongeluk bij ouderen!

In 2022 moesten meer dan 100.000 65-plussers voor een val behandeld worden op de spoedeisende hulp. De volgende figuur is gebaseerd op onderzoek naar de gevolgen van vallen in 2020.



67.800

65-plussers liepen door een val letsel op



36.700

65-plussers moesten worden opgenomen in een ziekenhuis



13.300

65-plussers moesten tijdelijk of permanent in een verpleeghuis worden opgenomen



5.012

65-plusser overleden als gevolg van een val

Bron: CBS.

We zien hoeveel mensen door een val ernstig letsel opliepen en in een ziekenhuis moesten worden opgenomen. Maar wat te denken van het aantal mensen dat na een val tijdelijk of permanent in een verpleeghuis moest worden opgenomen? Voor die groep is de val letterlijk een breekpunt in hun leven.

HET NEMEN VAN EEN DREMPEL

Het is in feite bizar dat er in de westerse wereld zo veel aandacht wordt besteed aan luxe en gemak. We willen een mooi huis, een mooie auto en mooie kleren. En natuurlijk willen we ten minste éénmaal per jaar naar het buitenland om van de zon te genieten. Weet je nog hoe het vroeger was? Kon je toen met een vliegtuig naar verre bestemmingen om op een wit strand tot rust te komen? Nee, dat was in onze jeugd echt onvoorstelbaar. Maar er zijn meer zaken veranderd. De meesten van ons hebben een wasmachine en velen hebben ook een vaatwasmachine. Gemak dient immers de mens. Zo kennen we mensen die geen moeite hebben om een auto te kopen om er hoofdzakelijk boodschappen mee te doen. En die bij het aanschaffen van fitnessapparatuur om aan de gezondheid te werken twijfelen... is er ook een goedkoper toestel?

De zucht naar luxe en gemak is alom merkbaar. Psychologisch is dat wellicht goed te verklaren. We gaan er niet dieper op in, omdat de meesten het beeld zullen herkennen. Daarbij komt dat veel ouderen zijn opgegroeid in een tijd waar echt werken aan een goede conditie nog als minder belangrijk werd ervaren. Op school werd in 'onze jeugd' vrijwel alle tijd besteed aan intellectuele vakken. Het vak lichamelijke opvoeding werd in die tijd niet als een gelijkwaardig vak beschouwd. Lichamelijke opvoeding en sport werden als activiteiten gezien die je vooral als hobby kon bedrijven.

Na het verlaten van de school werd ons leven ogenschijnlijk voornamelijk beheerst door prestaties van onze hersenen en niet door prestaties van ons lichaam. Je moest voor de meeste beroepen veel leren om carrière te maken. Voor een goede carrière waren vooral goede hersens nodig en zeker geen sterke spieren. Al dat gedoe rond trainen... Leuk hoor, maar zeker niet noodzakelijk!

Hoe kortzichtig kunnen sommige opvattingen zijn. Maar eenmaal een uitspraak van een arts, of een daadwerkelijke confrontatie met een lichamelijk gebrek, doet ons ineens beseffen hoe belangrijk het hebben van een goede lichamelijke conditie is. We durven best de uitspraak aan dat zoiets vooral op latere leeftijd hard kan aankomen.

Laten we niet alleen maar negatief zijn over de periode die achter ons ligt. We hebben de afgelopen jaren gelukkig ook een omslagpunt gezien: de opkomst van de sportschool in de vorm van fitnessketens. Zo weten we dat het aantal sportscholen tussen 2007 en 2018 met ongeveer tachtig procent is gestegen.



Maar goed, dit is geen boek dat zich richt op de geschiedenis van het vak lichamelijke opvoeding of op de geschiedenis van de gezondheidsbeleving. Het gaat ons uiteindelijk om gezondheid en dan vooral om jouw gezondheid.

FACTOREN DIE DE GEZONDHEID BEDREIGEN

Laten we eens kijken wat de risicofactoren zijn voor hart- en vaatziekten. De volgende illustratie maakt dat duidelijk.

Bron: UMC Utrecht.



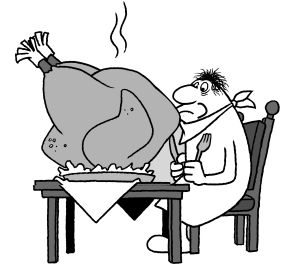
We zien dat er een indeling is gemaakt in factoren waar we *geen* vat op hebben en factoren waarbij dat juist wel het geval is.

De factoren waar we geen vat op hebben zijn:

- leeftijd;
- erfelijkheid;
- geslacht.

De volgende factoren zijn gelukkig wel beïnvloedbaar:

- roken en drinken;
- ongezond eten en weinig bewegen en de kans op diabetes;
- ongezond eten en weinig bewegen en de kans op een te hoog cholesterolgehalte;
- ongezond eten en weinig bewegen en de kans op een te hoge bloeddruk;
- ongezond eten en weinig bewegen met overgewicht als resultaat.



Wie bovenstaande feiten overziet, kan maar één conclusie trekken:

TIP

We moeten meer bewegen en gezonder (vooral minder vet) eten en we moeten ervoor zorgen dat het niet iets eenmaligs is!

Overigens is dit ook precies de slogan die gebruikt wordt door allerlei instellingen die zich richten op onze gezondheid.