

# 'Van bewegen word je **ouder** & **gelukkiger**'

'Sporten is een medicijn', zegt Hans. 'Het is goed voor lichaam en geest. Je wordt vrolijker, je kunt je beter concentreren, je bloeddruk gaat omlaag, noem maar op. Je wordt gewoon ouder en gelukkiger van sporten. Als je twee keer in de week stevig wandelt of een stukje gaat hardlopen, is dat al voldoende.'

## Tip 1: Zoek een sport die je leuk vindt

Waar moet je dan op letten? 'Kies een sport waarvan je verwacht dat je deze langere tijd leuk vindt. Zo voorkom je dat je na zes weken weer stopt, omdat de sport niet bij je past. Vind je hardlopen leuk, maar wel moeilijk vol te houden? Zoek dan een loopgroep bij jou in de buurt. In groepsverband houd je het vaak langer vol.'

## Tip 2: Bouw het rustig op

'Kies een programma dat bij je past en bouw het rustig op. Geef je lichaam de tijd om te wennen aan het sporten. Luister de dag erna goed naar je lichaam en pas je programma daarop aan. Als je spierpijn hebt die langer dan twee dagen duurt, dan heb je te veel van jezelf gevraagd. Doe het dan even rustiger aan. Of ga niet hardlopen, maar fietsen. Dan gebruik je andere spieren. Ook als je bijvoorbeeld alleen in het weekend tijd hebt om te sporten, moet je afwisselen. Ga op zaterdag hardlopen en op zondag fietsen. Rekken en strekken om spierpijn te voorkomen mag, maar het is nooit wetenschappelijk bewezen dat dit werkt. Je kunt het dus net zo goed laten.'

## Tip 3: Drink en eet voldoende

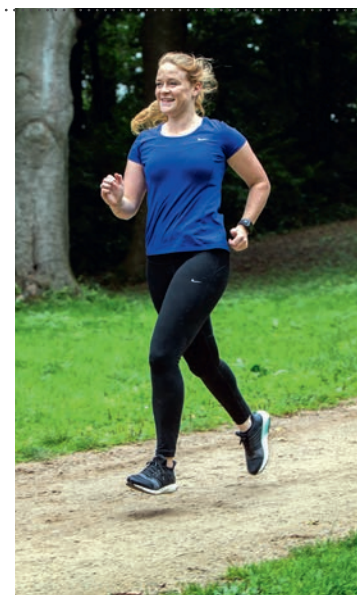
'Door het sporten ga je zweten en dat vocht moet je aanvullen', zegt Hans. 'Dat is goed voor de spieren, maar ook voor het brein. Neem dus een bidon mee of drink na afloop voldoende. Let op de kleur van je urine. Als deze donker is, drink je niet voldoende. Ook is het belangrijk om voldoende eiwitten te eten. Meestal nemen we 's morgens bij het ontbijt wat zuivel en na het avondeten een toetje. Maar als je 's avonds gaat sporten, moet je daarna eigenlijk nog wat extra zuivel nemen. Stel het toetje dus uit en neem het om 22.00 of 23.00 uur. Dan heb je ook in de nacht voldoende eiwitten.'



> Sporten  
is goed voor  
lichaam en  
geest

## Sportarts

Als klachten aan spieren en gewrichten langer dan een week duren of verergeren, is het verstandig om even naar de huisarts of de fysiotherapeut te gaan. Zo nodig verwijzen zij door naar het Martini Sportmedisch Centrum. Hans: 'Wij proberen het probleem zo duidelijk mogelijk te krijgen. Daarna maken we een behandelplan om de klachten te verhelpen, bijvoorbeeld met een gericht oefenschema of specifieke behandeling bij een fysiotherapeut. Het komt ook weleens voor dat we een beoordeling van een orthopeed vragen. Ook kunnen mensen bij ons komen voor een inspanningstest, om te laten beoordelen hoe fit ze zijn. Of om specifiek te trainen met hartslagzones. Zo kunnen ze meer uit hun trainingen halen.'



Martini Ziekenhuis

Van Swietenplein 1, 9728 NT Groningen • 050-5245245 • [www.martiniziekenhuis.nl](http://www.martiniziekenhuis.nl)