

LANGER EN GEZONDER LEVEN

‘Deze sport is nooit te overbelastend en goed voor mentale gezondheid’

Het Engelse woord ‘longevity’ is overal en betekent zoveel als ‘streven naar een lang leven’. Daarbij speelt sport een belangrijke rol. Er bestaan zelfs al ‘longevity gyms’. Wij vroegen experts welke sporten ideaal zijn om gezond ouder te worden.

AMSTERDAM

HANNE VANDENWEGHE

Het is geen geheim dat lichaamsbeweging gezond is en je levensverwachting doet stijgen. Dat wordt ondersteund door verschillende onderzoeken. De algemene conclusie luidt: wie regelmatig sport, verkleint het risico op kanker, depressie, dementie, diabetes type 2 en hart- en vaatziekten.

Regelmatig bewegen komt in het meest ideale scenario overeen met minstens 150 minuten matig intensieve cardio-training per week. Vul dat aan met minstens twee keer spierversterkende activiteiten per week en je bent helemaal op de goede weg. Zin om meteen je loop-schoenen aan te trekken en vijf kilometer af te leggen? Wacht nog heel even: sommige sporten zijn beter dan andere als het aankomt op longevity.

Studies uit Denemarken, Groot-Brittannië en de Verenigde Staten roepen tennis uit tot dé sport om een langer en kwalitatief beter leven te leiden omdat een balletje slaan het hele lichaam traint. Het spel vereist snelle richtingsveranderingen, wat kan helpen om de balans te verbeteren en het risico op vallen te verminderen. De onderzoeken suggereren dat regel-

matig spelen de botdichtheid kan verbeteren en het lichaam sterker maakt.

Bij tennis wissel je bovendien intense bewegingsmomenten af met korte herstelperiodes – een structuur die lijkt op intervaltraining en je conditie efficiënt kan verbeteren. Naast de fysieke inspanning is de sport ook cognitief veeleisend en van nature sociaal, twee factoren die belangrijk zijn voor een langere levensduur.

Racketsporten

„Racketsporten staan bovenaan de lijst van beste sporten om langer te leven”, beaamt sportarts Chris Goossens. „Dit geldt ook voor badminton, squash, padel en tafeltennis. Ze hebben weinig impact op het lichaam. Racketsporten zijn ook een sociaal gebeuren omdat je minstens één tegenspeler nodig hebt. Dat is een meerwaarde voor de mentale gezondheid. Tot slot zijn racketsporten laagdrempelig. Je belast je lichaam wel, maar zonder veel risico op overbelasting.”

„Een tenniselleboog hoef je niet per se te vrezen: in 99 procent van de gevallen loop je die niet op door het tennissen. Die kan alleen ontstaan door een foutieve grip, waarbij je de pols te veel naar boven buigt, of door een te hoge racketspanning tijdens het spelen.”



Ook tafeltennis houdt je fit en sociaal betrokken. ANP

In een andere Amerikaanse studie kwamen ook fietsen en zwemmen er heel goed uit. Fietsen traint vooral het onderlichaam, zwemmen vooral het bovenlichaam. „Dat klopt helemaal. Zwemmen is de sport met de minste weerstand. Ook met een letsel kun je van alles doen in een zwembad. Het spijtig is dat veel mensen tegenwoordig geen zwembad meer in de buurt hebben. Tenzij hun eigen exemplaar, maar daar springen ze niet in om baantjes te trekken”, aldus Goossens.

Elektrische fiets

Goossens breekt een lans voor de elektrische fiets. „Eigenlijk wordt je lichaam, met name je onderrug, weinig belast en intussen ben je

wel aan het bewegen. Onder de elektrische fietsen heb je modellen met elektrische ondersteuning en modellen die het vanaf de eerste pedaalstoot grotendeels van je overnemen. Je moet in beide scenario's zowel op het vlakke gedeelte als bergop blijven trappen met lichte weerstand. Dat is voor veel ouderen het aangenaamst.” Hoe zit dat met wandelen? „Als ik mensen hoor vertellen over wandelen, hebben ze het meestal over een kilometertje of twee. Dat is helaas niet sporten”, aldus Goossens. „Het wordt pas interessant als je geregeld tochten van vijftien à twintig kilometer doet. En het is nog beter als je het in groepsverband doet. Zo pik je het sociale voordeel mee.”

Naast cardiovasculaire fitheid is krachttraining essentieel om gezond ouder te worden. Die helpt om leeftijdsgebonden verlies van spiermassa tegen te gaan, waardoor mensen langer zelfstandig blijven in hun dagelijks functioneren.

„Functionele krachttraining maakt mensen robuuster, waardoor ze minder breuken oplopen. Je wil ook dat de gripkracht goed zit. Die is gecorreleerd met kracht in het bovenlichaam. Die heb je onder meer nodig om boodschappen te dragen, een zware deur open te duwen of jezelf op te vangen tijdens een struikel- of valmoment”, zegt personal coach Dieter Lots van Refined coaching.

Spiermassa

„Het is nooit te laat om met krachttraining te beginnen”, verzekert Lots. „Zelfs op je zestigste kan je spiermassa opbouwen. Begin rustig. Laat je lichaam eerst wennen aan bewegingspatronen en bouw dan gestaag op. Het principe van sterker worden is uiteindelijk om met meer gewicht te trainen, wat meer herhalingen te doen enzovoort. Op die manier boek je vooruitgang.”

Goossens roept op om op oudere leeftijd niet te snel naar zware gewichten te grijpen. „Houd er rekening mee dat spieren en pezen mee verouderen en meer onderhevig zijn aan overbelasting. Ouderen lopen makkelijker letsels op dan jongere sporters die te hard van stapel lopen. In veel scenario's is pilates een goede manier om aan gematigde krachttraining te doen.”

(DE TELEGRAAF)



Uit onderzoeken blijkt dat tennis dé sport is om een langer en kwalitatief beter leven te leiden. PHOTOTHEK VIA GETTY IMAGES

Extra tips

„Wees consequent. Ben je dat niet, dan raak je alles wat je hebt opgebouwd snel weer kwijt. Je kunt niet beginnen met drie keer in de week om de week erna alles te annuleren omdat er drie keer iets tussenkwam. Werk eventueel met een coach. Die verplicht je om er te staan. Tennisveld geboekt? Gewoon gaan, anders staat je medespeler alleen”, zegt Goossens.

„Longevity is een ruim begrip. Niet roken, opletten met alcohol en voor gezonde voeding kiezen spelen ook een cruciale rol”, aldus Lots. Durf te veranderen van sport. Luister hierbij altijd naar je verouderende lichaam. Wat kan het (niet) aan? Variatie en afstemming kunnen beweging boeiend houden, waardoor je volhoudt.