Met joggen fit zonder fratsen

JAN BORMS

Gezanik over stress, hoofdpijn, slaaploosheid, hartklachten en allerlei moderne kwalen met zelfs nog nooit gehoorde benaming... zijn we nu stilaan beu geworden. Daarnaast wordt ons als tegenreaktie meer „beweging" aangeprezen en aan mogelijkheden ontbreekt het niet zoals trimmen, joggen, body-building, powertraining, fitness-center, aerobic dance...
Maar is dat nu allemaal goed voor onze konditie en gezondheid?
In drie artikels wensen we enkele beschouwingen en tips te geven bij één van die vormen, nl. joggen. Ook bekeken in het vooruitzicht van onze „Cross der Jongeren" of rekreatiehoogdag bij uitstek (op zaterdag 29 oktober).
Telkens geven we de gedachtengang van enkele daaromtrent sterk begane en bekommerde personen weer. Vooreerst konden we Jan Borms in onze netten strikken. Niet gemakkelijk, want het diende te gebeuren tussen een terugkomst uit Göteborg en een vertrek naar Singapore.

Jan Borms, je weet wel... hij die ons telkens vanaf de beeldbuis zo vriendelijk en uitnodigend toelacht om met hem en zijn even opgeruimde echtgenote „Telegym" te beleven.
Met alles wat er op onze aardbol zoal draait om onze lichamelijke konditie op peil te brengen of te houden, is deze in het Brabantse Affligem wonende entoesiasteling sterk begaan.
Hij brengt iedere morgen via de B.R.T.-radio aan die vele Vlamingen die thans wensen te bewegen met zijn warme stem in zijn „Konditietips" ten gehore wat zoal aan en af te raden is bij het plots meedoen aan sportaktiviteiten. Naast het vele T.V.- en radiowerk is dr. Jan Borms verbonden als professor aan de Vrije Universiteit te Brussel, doet daar aan wetenschappelijke opzoekingen en is een gevraagd iemand voor seminaries en opdrachten in alle delen van de wereld.

● GUNSTIGE INVLOEDEN

Jan gaat er vanuit dat nagenoeg iedereen nu begrepen heeft dat het sporten, het joggen, het fietsen of het fitness-uurtje noodzakelijk is geworden in een geautomatizeerde samenleving die nog maar een minimum aan lichaamsbeweging vergt. „En toch... is het hele physical fitness-gebeuren reeds aan een grondige bezinning toe", voegt Jan aan deze beschouwing toe.
Men begint er immers mee op gelijk welke leeftijd, jongeren en ouderen, getrainden en niet-getrainden, gezonden en minder-gezonden.
Een aantal mensen begint met iets wat ze niet begrijpen en ze niet of nog niet aankunnen. En alles loopt gewoon verder, zonder kontrole, zonder bevoegde raadgevingen, precies alsof er hier geen risiko's kunnen bestaan.
Vandaar dat bij de titel „Met joggen fit zonder fratsen" vooral de fratsen zullen te maken hebben enerzijds met echt lichamelijke problemen en anderzijds met verwachtingen die nooit werden ingelost, omdat de opvatting over fitheid niet goed begrepen en dus ook niet goed werd toegepast.
Wanneer men Jan Borms vraagt „Ik wens fit te worden of fit te blijven, wat moet ik doen", is het antwoord bijna onmiddellijk „Fit voor wat?".
Het is duidelijk dat de graad van fit-zijn verschillend is voor een landbouwer, een bediende, een postbode of een fabrieksarbeider. Elke mens heeft een verschillende graad van lichamelijke fitheid die kan verschillen met de periode van het jaar, met de plaats waar hij woont en met zijn werk. De vraag is nu volgens Jan „waar plaatsen we de „beste fitheid?".
De „beste fitheid" is alleszins het omgekeerde van vlug vermoeid raken van de kleinste inspanning, van het niet beschikken over energie om te reageren op onverwachte lichamelijke inspanning. Het betekent meer dan „niet ziek zijn" en ook meer dan „zich gewoon O.K. voelen".
De „beste fitheid" is wel de ideale basis om zijn dagelijkse taak of taken met voldoende vitaliteit en paraatheid te kunnen uitvoeren, zonder vermoeidheid en met voldoende reserve om nog ongeremd te kunnen genieten van zijn vrije tijd en (heel belangrijk!), om nog over reserves te beschikken bij noodgevallen. Lichamelijk fit zijn is echter slechts één schakel in de ganse fitheidsketting. De totaal fitte mens is psychologisch evenwichtig, laat

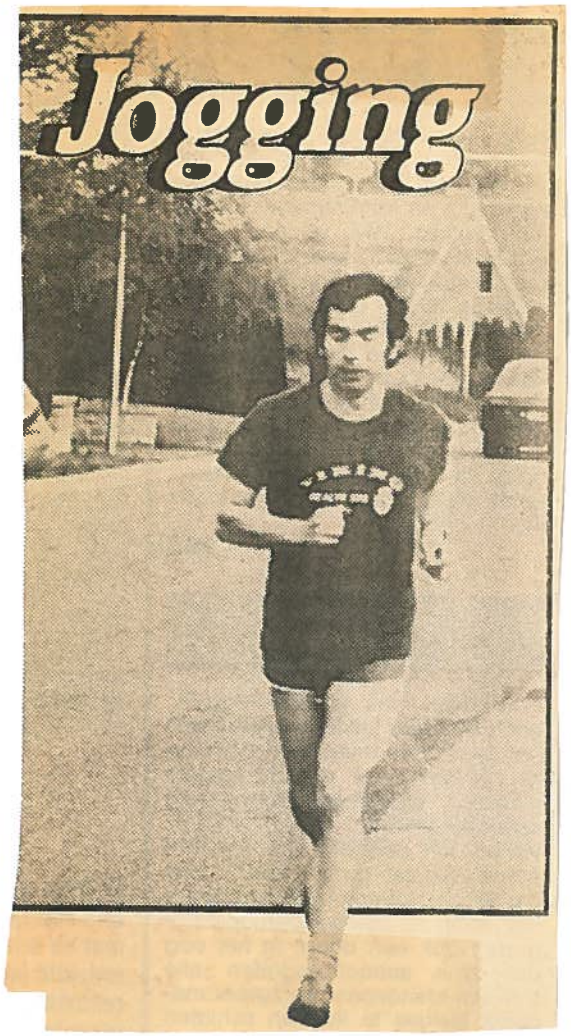
zich niet opvreten door zorgen of spanningen, bekijkt de wereld op een realistische manier en is sociaal aangepast in de maatschappij.
Jan Borms wijst er ons verder op dat de wetenschappelijke literatuur bol staat van bewijzen die de gunstige rol bevestigen van lichaamsoefening in het algemeen. Maar de belangrijkste gezondheidsvoordelen van sport en fitness-beoefening zijn te danken aan het trainen en het op peil houden van het uithoudingsvermogen.

● FITNESS-VERBETERING

Alles heeft te maken met het gepresteerde trainingsvolume. Men dient rekening te houden met de **grootte van de inspanning,** de **duur van de oefening** en het **aantal keren** dat men per week oefent. De aard van de oefening en de leeftijd spelen hierbij ook een niet onbelangrijke rol. Om voor hart en bloedsomloop weldoend te zijn, moet de geleverde inspanning niet te **zwaar maar dan toch weer niet te licht zijn.** Een goede regel is dat je ongeveer 75 percent van je maksimale hartslag presteert. Die maksimale hartslag kan je bij benadering berekenen door je leeftijd af te trekken van 220 (of, wie het eerst voorzichtiger wil aan boord leggen, 180).
Er zijn nog andere regels waarbij de rustpols dan weer in het spel komt. Maar dit zou ons te ver leiden. Alhoewel je dan wel moet weten dat het dalen van je rustpols (na enkele weken oefenen) wijst op een gunstig oefeneffekt. Rekreatieve aktiviteiten (zoals b.v. golf, bowling of boogschieten die weinig energie verbruiken) zullen ook weinig bijdragen tot het verbeteren van de fitheid, terwijl men aan de andere kant uitstekende verbeteringen ziet met joggen, snelwandelen, fietsen, zwemmen, roeien en inderdaad... aerobisch dansen.
De **duur** van iedere trainingssessie zou minimum **15 tot 60** minuten van doorlopende arbeid moeten zijn. Tenslotte is gebleken dat de **regelmaat** een hoofdrol speelt in de hele fitness-verbetering. Men zou minstens driemaal per week moeten oefenen of toch ten minste elke derde dag. Natuurlijk spelen de alledaagse bezigheden en de levenswijze in het algemeen (aktief of niet) een grote rol in het beginfitness-niveau en in het behouden van een redelijk fitheids-niveau. Oefeneffekten worden snel verworven maar helaas ook even snel kwijtgespeeld. Regelmatige en voldoende zware oefeningen zijn nodig om het eens verworven niveau te handhaven.

● JOGGINGTIPS

Sinds Bill Bowerman, atletiek-coach uit de Amerikaanse staat Oregon, de joggingidee verspreidde onder zijn stads- en landgenoten, is het joggen zó suksesvol geworden dat het aantal aktieve joggers nu al op meerdere miljoenen wordt geschat. Onder veelzeggende leuzen zoals „loop voor je leven", „loop opnieuw", „zweet opnieuw", „weg met de buik" enz. hebben joggers zich georganizeerd in klubs en zelfs federaties.
De grote populariteit ligt gedeeltelijk in het feit dat iedereen het voor zichzelf gemakkelijk kan doseren naar intensiteit en duur. Lopen kan nagenoeg overal gebeuren en de uitrusting is bescheiden en niet duur. Toch is het geen tijdverlies veel aandacht te besteden aan de keuze van een paar heel degelijke loopschoenen. Het is dus geen vorm van snobisme als je nu eens wat meer geld spendeert aan wat duurdere loopschoenen.
Vergeten we immers niet dat het joggen een herhaalde belasting voor beide voeten, knieën en heupen betekent. De meeste kwetsuren blijken trouwens veroorzaakt te zijn door een kombinatie van overbelasting van de voeten, een onjuiste voethouding tijdens het lopen en het dragen van ongeschikte schoenen. Lopen op een zachte grond is niet alleen aangenamer, het is ook beter voor de rug. Klachten over lage rugpijnen worden dikwijls geuit door joggers, alhoewel bij nagenoeg meer dan de helft van de Belgische bevolking rugklachten voorkomen. En 's avonds joggen op slecht verlichte wegen kan aanleiding zijn tot ongevallen.
In Duitsland zijn er 4 miljoen lopers waarvan er per 100.000 joggers 15 tijdens het lopen waren overleden en 4 kort na het lopen. Als doodsoorzaak bij jogging vond men 13 maal een kransslagaderaandoening. Alhoewel iedere fatale afloop natuurlijk niet door een preventief onderzoek kan voorkomen worden, had minstens 2/3 hiervan kunnen opgevangen worden door een medisch onderzoek met fietsinspanningsproef en elektrokardiogramkontrole.
Nu een groot deel van de bevolking aktief wordt, heeft zij ook recht op een goede begeleiding. Als je boven de 35 bent, als je lang geen sport meer hebt gedaan of onzeker bent over je fysieke konditie en je wenst te beginnen met joggen of eender welke sport waar het hart in een stress-situatie komt, dan moet je eerst een medisch onderzoek ondergaan. Alhoewel een welbekend Zweeds fysioloog ooit zei dat mensen die zinnens zijn nooit meer te bewegen de echte risikodragers zijn en dat zij zich beslist zo snel mogelijk moeten laten onderzoeken...



● FORCEER NIET

Wat Bill Bowerman ooit over joggen zei „Train but don't strain" (Oefen maar forceer je niet) geldt nog altijd en niet alleen voor joggen. Begin langzaam en bouw geleidelijk aan je konditie. Oefen zodanig dat je geen pijn of kwetsuren oploopt. Onthou dat **onder** een bepaald intensiteitsniveau sportbeoefening weinig invloed heeft op je konditie, maar dat er boven een bepaalde grens risiko's kunnen ontstaan. Het geheim is dus zeer langzaamaan te starten en zeer langzaamaan de inspanningen te verhogen.
Mannen overschatten vaak hun mogelijkheden. Vrouwen daarentegen onderschatten meestal hun eigen kunnen.
Mensen lopen dikwijls kwetsuren op omdat ze niet luisteren naar de gevaarsignalen die hun eigen lichaam uitzendt. Zij hoorden ergens dat oefeningen pijnlijk kunnen zijn en wanneer de pijn begint, duwen ze nog wat harder door terwijl ze in feite hadden moeten stoppen.
Lichaamsoefening is een zaak waarbij het hele lichaam betrokken is. Het begint met een gezonde voeding en een goed slaapgedrag en het gaat verder met regelmatige maar toch nog altijd redelijke eisen die men aan het lichaam stelt.
Een mooie voorbeeld van hoe men langzaam zijn konditie kan opbouwen zonder daarbij te moeten lopen is wandelen. Dr. Kenneth Cooper, die zijn naam verbonden heeft aan de inmiddels wereldverspreide 12 minuten Coopertest, heeft ook een programma gemaakt voor beginnelingen.
Het principe is dat men in een zes wekend durend programma vraagt te beginnen met anderhalve kilometer te wandelen in hooguit iets meer dan een kwartier. Tegen het einde van de zesde week zou de dagelijkse wandeling reeds 2,5 km. moeten bedragen, afgelegd in een 20-tal minuten.
Fit ben je dan nog niet, maar wel gereed om een tien weken durend programma aan te vangen. Wekelijks wordt de afstand vermeerderd tot je op het einde al dagelijks bijna 5 km. wandelt in minder dan drie kwartier.
Dit eenvoudig voorbeeld maakt het duidelijk dat je fitheid op een hoog peil kan gebracht worden alleen al door het wandelen. En dat terwijl wandelen dan nog een eenvoudige rustige aktiviteit blijkt te zijn. Wel moet je weten dat de totale oefenarbeid steeds het produkt is van twee faktoren: intensiteit en duur. Vermits wandelen minder intensief is dan lopen, moet de wandelaktiviteit langer duren dan een gemiddelde jogging om hetzelfde effekt op de konditie te hebben.
Anders gezegd: wil je wandelen vervangen door lopen dan zal dat intensiever zijn maar ook minder lang moeten duren.

Juni 83

Leo DE RIJCK