

HET BELANG VAN LIMBURG

Dansen is bij uitstek «salonfähig». Of was het tot voor kort. Het kan er wild aan toe gaan onder flikkerende spots en de gladde vloer is zelfs terrein geworden waarop de jogging-rage zich verbreidde. Wie maakt er nu nog een feestje mee waarop de disc-jockey niet plotseling gillend in zijn collectie duikt, het nummertje «I'm jogging» van The Veterans op de draaitafel smakt en dan iedereen – zelfs gestifte niet-dansers – vanonder de stop-peutert om mee te doen met een rasse huppeldepup? Iedereen valt na de laatste noten als een natte dweil neer over zijn stoel en reken maar, de niet-getrainden houden er in sommige gevallen een spierkater aan over.

Joggers – of heet ze voor ons part trimmers – zie je tegenwoordig overal.

Ze zijn een niet te kwantificeren ras, zo is ons duidelijk geworden. Geen mens die weet hoeveel er precies zijn en de ramingen lopen uiteen van 20 tot 100.000 en misschien nog meer ook. Of de sensa-artikelen over de plosseling sportdood, geschreven naar aanleiding van een doctorale verhandeling die aan de Erasmusuniversiteit te Amsterdam werd voorgelegd, daar iets aan zullen veranderen (de trimmers scoren hoog!), valt nog te bezien. Je moet hopen van niet want als je het aantal doden bekijkt, is de kans gering dat per uur sportbeoefening iemans hart het begeeft of een hersenbloeding optreedt om het maar te houden bij de meest voorkomende dodelijke trauma's.

De microbe is goed overgewaaid vanuit de States waar massa's am-

teurs in halve en hele marathons durven aantreden, enkelingen in de meest bizarre plunjes uitgedost of hele trotsjes happy families aeroob bezig zijn in een of ander park. Pa en moe en hun hele achterban, straalend in de sjeukste joggingpakken op prijzige pantoffels. Dat is de close-up van het beeld en vaag in de achtergrond merk je grif felende bazon van de textielbranche. «Sportswear» is goed voor een for tuinlijke omzet. De toestand hier? Schaars landgenoten, joggend avant la lettre en destijds als gekken nage staard door de goegemeente, hollen al lang niet meer alleen langs straten en steegjes, over veldwegen en bospadjes. Ze hebben aan gezelschap geen gebrek meer. Jogggen mag, joggen moet. Jogggen is een «lifetime»-aange-

legenheid. Er staat geen leeftijdsli mit op. Je kan het nog met 80 en dus, joggen moet gezond zijn. Zo is het ook als je het niet alleen met je benen maar ook met je verstand bedrijft en als je er als een gezond mens aan begint, «langzaam opbouwend, op de juiste intensiteitsdrempel en met de juiste frequentie». Zo luidt de wijze raad van Dr. Jan Borms, werk leider aan de VUB, dr. in lichaamelijke opvoeding, de man die met zijn prachtige sonore stem iedere dag om 10 u. radioconditietips ten beste geeft op BRT-1. Weelderig grijzend haar, blauwe vriendelijke ogen, groot en slank gebouwd, blakend van conditie (tennist, squash en jogt) en wellicht in staat menigeen van zijn studenten op een 10.000 meter ver achter zich te laten.

Joggen leven is een stuk plezieriger

Stel dat je ook 's wat wil verbeteren aan de kwaliteit van je leven (om het wat langer te laten duren, hoeft je dit echt niet te doen), dat je een zittend leven met weinig sport hebt geleid en 35 bent of ouder, wat doe je dan in eerste instantie, voor je in beweging komt? Een hartspecialist raadplegen, die je motor kan beluisteren tijdens een fietsergiometrische proef, een gestandaardiseerde inspanning, aangepast aan de capaciteiten van ieder individu afzonderlijk, diens leeftijd, geslacht, gewicht en dies meer. Zo krijg je een objectieve beoordeling met toch nog de statistische 10 tot 15 % kans dat de diagnose niet helemaal correct is. Zegt Dr. Jan Borrens: «Sportonderzoeken zijn niet sluitend. Geneesheren krijgen in hun opleiding heiaas geen arbeidsfysiologie. Dat is een ernstig mankement, bijna dramatische zelf.»

Er is evenwel verandering op komst. In Oost-Duitsland bijvoorbeeld begint men met een zeer sterke scholing van sportartsen, de Amerikanen hebben al een traditie, opgebouwd aan het «American College of Sports Medicine». Nederland heeft vaste plannen met de opleiding van sportartsen en aan de KU-Leuven gaan men er werk van maken.

Er zijn in ons land wel «individuele» inspanningen gedaan. Goed voorbeeld is dat van Dr. Dries Claes, die ooit als het ware de lijfarts is geweest van het voormalige wielertoernooi Rik Van Looy en die je mag beschouwen als de vader van de Belgische sportdokters.

Joggen: hoe kwamen ze erbij en wie begon ermee? Men neemt aan dat het fenomeen zich als het spreekwoordelijk lopende vuurtje heeft verspreid vanuit Eugene (Oregon, Verenigde Staten). In een mum van tijd was de hele Westkust aan het trinnen nadat coach Bill Bowerman, een hele goede trainer van middellange-afstandsatsleten, er samen met een bevriend dokter uit de stad de basis had voor gelegd. Dat gebeurde na een bezoek aan Nieuw-Zeeland, waar veertigers door een van zijn collega's aangemoedigd werden iedere dag enkele kilometers te lopen onder het motto «Forceer je niet». Jimmy Carter, toen nog president van de VS, werd door het virus gepakt en waar vroeger de deelnemers aan congressen dansten, hebben ze nu hun trainingspakken in de valies. Dat is tenminste de ervaring van professor Borrens himself. Gebeurt dat allemaal om een optie te nemen op een lang leven?

Dr. Borrens: «Nee hoor, maar je kan al joggend wel de kwaliteit van je bestaan verbeteren, je goed voelen, plezierig bewegen. Je komt er door in een zekere «state of mind»: je gaat beter op je voeding letten, minder roken of misschien zelfs helemaal niet meer, zodoende jezelf beschermen voor een aantal risico-indicatoren, een reserve opbouwen voor gevallen van nood. Je hart-



Ren niet alleen met je benen maar ook met je verstand

slag wordt lager, je bloeddruk past zich aan. Allemaal objectief waarneembare variabelen. Eenvoudig gezegd: deze positieve effecten kan je meten.»

– Van U zelf horen zeggen via de radiodicties, weten we dat sportbeoefening – en daar hoort joggen bij – moet voldoen aan drie criteria. Hoe zit dat ook weer?

Dr. Boroms: «Ze zijn erg belangrijk voor je zal dadelijk ook het gevaar van aerobische gaan besefsen waar mijns inziens het verwachtingspatroon van een heleboel mensen zo wordt aangedikt dat valse illusies worden gewekt. Alle goede fysieke eigenschappen (verlaagde hartslag, gunstige opnamecapaciteit van zuurstof, aërobie te leveren zonder moe te worden) zijn wel degelijk traineerbaar maar dan moet er gebruik gemaakt (of aerobic gedanst) worden niet onder of niet boven een bepaalde intensiteitsdrempel (hevighed van de inspanning) maar optimaal. Er gelden limieten die je streng of aan de zwakke kant kunnen stellen, op 90 of op 60 procent van iemands maximale capaciteit. De guilden middenweg is dan 75 procent. Je kan zelf berekenen vanuit de maximale hartslag van 220 of de voorzichtige limiet van 180. Daarvan trek je je leeftijd in jaren af en van die uitkomst becijfer je de drie vierde. Reken maar na: voor een 40-jarige zou tijdens het joggen aan het strenge regime dan een maximale hartslag per minuut van 135 moeten gehaald worden.»

Moeilijk allemaal uit te cijferen en te checken tijdens het lopen zelf? In de praktijk kan je wel een rudimentaire maar toch handelbare waarde gebruiken: al joggend zou je nog altijd in staat moeten zijn met iemand een gesprek te voeren.

In je eentje trimmjen? Waarom niet in feite?

Het fijne aan joggen is dat je het ieder moment van de dag kan doen (wel niet in volle hitte en niet bolrand gegeten buik) en zonder partner. Infrastructuur? Niet nodig. Trimmjen kan overal in feite maar liever op zachteerde dan harde bodems en altijd met trim schoenen van kwaliteit om gewrichten van been en heup, wervels, spieren en pezen te sparen.

INSPANNING SPREIDEN

Tweede belangrijke factor is de duur van de inspanning. Het totale arbeidsvolume is immers gelijk aan intensiteit én duur. 20 minuten is een minimum, een half uur of

Reportage: Herman SOURBRON

Foto's: Chantal ROTSAERT

drie kwartier mag, langer ook als je de schreef rustig aan verlegt, zonder brusken. Het laatste jogging gebod luidt: concentreer je inspanningen niet maar spreid ze. Eén uur per week op een en dezelfde dag moet je opsluiten over drie dagen van telkens een 20-minutenloop of er komt niets van aërobe fitheid in huis. Dat zou je zo in je leven moeten kunnen inbouwen dat trimmen niet als last maar lust ervordert, als een vitale dagelijkse levensfunctie, net zo goedzakelijk als je tanden poetsen. Die filosofie zit er bij weinigen achter. Daarom ook is er zo weinig massa-sport. Joggen mag je niet gauw gaan doen tussen twee drukke uren door want dan kom je veel te zenuwbelast of gestresseerd aan de start.

Medische geschiktheid is een punt op een schaal van nul tot min honderd. Nul is: vrij van ziekte; min honderd staat gelijk met dood zijn. Maar de criteria moeten nog strenger zijn. Je moet ook fysisch in conditie zijn, hart en longen hebben in prima toestand maar ook spieren met de juiste spanning of tonus; dat en nog meer variabelen zou je kunnen kwantificeren op een schaal van nul tot plus honderd. Plus honderd: daar kom je natuurlijk nooit aan.

JOGGEN ALS DRUG

Het zou een wonder wezen indien jogging alleen maar werd geprezen. Zo circuleert er in dit wereldje de bizarre, hele gekke theorie – ze heeft overigens weinig succes gehad – van Dr. Stein Krohn. Volgens hem wordt iedereen geboren met een welbepaalde hoeveelheid hartslagen te goed, een genetisch potentieel als het ware. Iedere extra-inspanning zou aan die reserve knagen. Eens opgebruikt, valt je hart stil en ga je de pijp uit. Wie dus aandrang voelt om te gaan joggen, moet dat volgens deze dokter maar eens rustig overdenken, de goesting laten overgaan en lekker rustig blijven sudderen op de sofa.

Een andere niet gecontroleerde theorie is dat tijdens het joggen een grotere mate van endorfines in het lichaam vrijkommen. Deze stoffen behoren tot de morfine-familie en zouden bij trimmers of beroeps-langeafstandslopers euforie verwekkken. Lekker zalgig lopen, kilometers ver en geen eens wat vermoeidheid voelen. Joggen als drug dus. Waar of niet waar? Moeilijk na te trekken is dat alleszins want de analysetechnieken, die hier moeten gebruikt worden, vormen al een probleem op zichzelf.

EXCESSEN: 80 KM PER DAG
Sterk is ook de thesis die door drie Amer-

rikaanse profs verkondigd wordt. Laten we maar meteen bij vertellen dat hun theorie, voorlopig althans, als erg speculatief wordt aanzien maar toch. De heren A. Yates, K. Leekey en CM Smisslak van de universiteit van Arizona (Tucson) ontdekten al, joggend in hun gezelschap sommige trimmers die storingen vertoonden in hun persoonlijkheidsstructuur. Opvallende introverte (naar binnengerictheid) en sociaal isolement, zo luidde de vaststelling onder meer.

De drie puurden dat fenomeen uit en ontdekten dat al die mannen voor ze begonnen joggen, op het randje van een depressie leidden. Trimmjen beschouwden ze als een uitlaatpijp voor hun agressie. Allemaal verschijnselen die als een bus kloppen met het ziektebeeld of het syndroom van de ziekelijke magerzucht die onder vrouwenware ravages aanricht (Anorexia Nervosa). Het trio was door deze vaststelling bijzonder geboeid en ondervroeg later zo een 60 mannen die er dagelijks tot 80 km en meer doordraaiden. Uitslapers eersteklas voor wie lopen een doel op zichzelf is geworden, niet ingegeven door bekommernis om hun gezondheid want het spreekt vanzelf dat je op deze wijze roofbouw op je lichaam pleegt en jezelf in de vernieling rent. Het aantal van deze «doordravers», niet meer in staat om zichzelf te sturen, zou onrustwekkend toenemen.

Zijn al deze mannen (vrouwen behoren er niet bij) van middelbare leeftijd joggend de zelfbevestiging aan het zoeken die ze op een ander terrein niet vonden, bouwen ze zich zo een identiteit op? Zijn ze tijdens dat lange rennen op zoek naar zichzelf?

Tips

De «Radioconditietips» van Jan Borms en zijn collega Dr. William Duquet worden v.a. januari 1981 op BRT-1 uitgezonden. Op een wetenschappelijk verantwoorde manier én in een voor iedereen begrijpelijke taal willen deze tips een antwoord geven op tientallen vragen i.v.m. fitheid en gezondheid.

* *

De hoofdidee van «Telegym», dat Jan Borms samen met lic. Magda Paepe schreef, is dat gymnastiek één van de middelen is om de lichamelijke conditie op peil te brengen of te houden.

Het boek bevat 22 reeksen voor de algemene conditie, waarbij elke reeks bestaat uit 6 eenvoudige en voor een breed publiek bestemde oefeningen. De oefeningen, die ook op het BRT-scherm getoond worden, zijn bondig beschreven en visueel duidelijk gemaakt met één of meerdere foto's.

* *

«Radioconditietips» en «Telegym» kosten elk 180 fr.

De brochures kunnen verkregen worden in de boekhandel of door storting van het desbetreffende bedrag op PR 000-0074040-29 van de BRT, met vermelding van de titel(s).