

Eeuwige jeugd



Op pinksterzaterdag mocht ik tijdens Pinkpop de Rolling Stones aanschouwen. Mick Jagger rende van links naar rechts over het podium. Ongelooflijk hoe die oude knarren dat doen. Hoe blijven ze zo fit? Het schijnt dat Mick Jagger elke dag zwemt en hardloopt, en om de dag naar de sportschool gaat. In dit artikel het bruggetje naar de oudere fietser; hoe blijf je verantwoord trainen als je de zestig gepasseerd bent?

Fietsen is ideaal om na je zestigste te blijven doen. Weinig belasting van je gewrichten, lekker de natuur in, genieten dus. Enige nadeel is dat je bij fietsen minder je botten belast, zoals wél het geval is bij bijvoorbeeld hardlopen. Bij hardlopen krijgen de botten een prikkel om te verstevigen door de stootbelasting die door het hardlopen wordt veroorzaakt. Hierdoor ontstaat een betere botopbouw dan bij bijvoorbeeld fietsen, schaatsen of zwemmen. Sterkere botten verlagen de kans op fracturen.

Verantwoord trainen

Hoe nu verantwoord te trainen wanneer je ouder wordt? Duurtraining is altijd een prima trainingsvorm om te doen. Je verbrandt veel vet, het is gunstig voor het cholesterolprofiel en je bouwt er een prima basisconditie mee op. Je kunt lekker wat uren maken op de fiets samen met je fietsmaten of alleen. Even ontsnappen aan de dagelijkse sleur. Wanneer je toch enigszins je prestaties wil verbeteren en af en toe de jonkies om je heen een pak slaag wilt geven, zul je toch intervaltraining moeten doen. Van intervaltraining word je sterker en dus sneller. Intervaltraining is eerder beschreven in Fietssport Magazine, nummer 5 in 2011. Het is mogelijk intervallen te doen rondom het omslagpunt (extensieve intervallen oftewel D3) of intensieve intervallen (ruim boven omslagpunt, bijna maximaal). Het moge duidelijk zijn dat intensieve interval beduidend intensiever is, en dus meer belastend voor het lichaam dan extensieve interval. Extensieve interval is mijns inziens prima geschikt voor de ouder wordende fietser. Omdat beide vormen van intervaltraining vrij intensief zijn, ben ik van mening dat een sportmedische keuring bij een wiel- of sportarts van belang is. Enerzijds wordt de belastbaarheid getest op de fietsergometer, anderzijds wordt gecheckt of het lichaam intensieve inspanningen aankan. Een APK voor je lichaam dus!

Alternatieve training

De Nederlandse Norm Gezond Bewegen geeft aan dat je vijf tot zeven dagen in de week dagelijks minimaal een half uur matig intensief dient te bewegen om te spreken van een gezondheid bevorderend effect. Veel fietsers trainen echter één á twee keer in de week, en voldoen dus in feite niet aan deze norm. Op de niet-trainingsdagen zou alsnog aan de norm kunnen worden voldaan, door dat extra wandelingetje in de avond te maken, te lopen naar de supermarkt in plaats van de auto te nemen, en de trap te nemen in plaats van de lift. Het zijn vaak de kleine dingen die onbenullig lijken, maar alles bij elkaar toch een gezondheidseffect hebben.

In de wintermaanden komt het voor dat door het slechte weer minder gefietst kan worden. Als alternatieve trainingsvorm zou dan krachttraining en corestability training kunnen worden gedaan. Ook zwemmen of schaatsen is een prima alternatief voor de winterperiode. ☺

Over de auteur



Marcel Schmitz

(inspanningsfysioloog/bewegings-wetenschapper, kracht- & conditie trainer) heeft zijn eigen SportAdvies Bureau In2Motion. Bij In2Motion kunnen sporters, clubs en bedrijven onder andere terecht voor inspanningstesten (o.a. VO2max test) en trainingsbegeleiding. www.in2motion.eu

Advertentie

Apeldoornse Heuvelentocht

zondag 17 augustus 2014



MTB veldtoertocht (30 en 50 km) start tussen 9.30 en 11.00 uur. Start & Finish: AR&TV De Adelaar, Sportpark Orderbos 27, 7313HN Apeldoorn

- uitdagende bosparcoursen
- goede verzorging
- fietsreparatie service
- kled- en douchegelegenheid
- afsputvoorziening voor fietsen



www.adelaar.org



Apeldoornse Heuvelentocht