



Fit worden vanaf de bank

Fit blijven zonder sporten, dat kan volgens bewegingsdeskundige Saskia van der Valk - Romeijn. „Je kunt het lichaam ook op een andere manier trainen. Gewoon tijdens het tv kijken, terwijl je op kantoor zit of op de bus staat te wachten. Zo is bewegen iets voor iedereen.”

Saskia wil mensen bewuster maken. Dat doet ze met haar bedrijf DeskFit.

De oefeningen van Saskia kosten niet veel tijd. Je doet ze gewoon terwijl je je favoriete tv-programma zit te kijken. Of op kantoor. „Het zijn vaak ‘onzichtbare’ oefeningen, dus je hoeft niet bang te zijn dat collega's je gek aankijken. De kunst is om het noodzakelijke met het aangename te combineren. Dat maakt de drempel lager én het kost je dan bovendien geen extra tijd.”

Niet iedereen heeft of maakt tijd om te sporten. Daarom maakt Saskia haar oefeningen zo laagdrempelig mogelijk. Het is een kwestie van anders kijken naar je dagelijkse bezigheden. „Je kunt beter elke dag twee korte oefeningen een paar keer doen dan helemaal niet sporten en bewegen.”

„Ook mensen met klachten en senioren die kunnen deze oefeningen goed

doen. Voor mensen die de hele dag zitten kunnen ze absoluut waardevol zijn.” Koppel het aan een vast moment. Doe bijvoorbeeld tijdens het journaal een aantal oefeningen. Zo wordt het vanzelf een gewoonte.

Zittend fit worden

Thuis op de bank, in het theater, op kantoor, in de wachtkamer of in de bus of trein. Je kunt het zo gek niet verzinnen, of je kunt deze oefeningen er doen. Het enige wat je nodig hebt is een stoel. Probeer ze eens uit en ontdek welke spiergroepen je hiermee traint.

Voor elk van deze oefeningen geldt: houd ze een tijdje vast, ontspan en herhaal dit een aantal keer. Probeer de duur en het aantal herhalingen steeds verder op te bouwen.

1

Ga rechtop zitten en druk je knieën en enkels tegen elkaar.



2

Blijf in dezelfde houding zitten. Druk nu je hielen stevig tegen de grond.



4

Houd je benen gestrekt, maar nu naast elkaar. Trek je tenen zo ver mogelijk naar je schenen.



5

Blijf rechtop op een stoel zitten. Laat je armen langs je lichaam hangen en druk ze stevig tegen de leuning of zijkant van de stoel, waarbij je vingertoppen naar de grond wijzen.



6

Breng, terwijl je rechtop zit, je armen boven je hoofd. Haak je handen in elkaar en trek ze uit elkaar (zonder los te laten).



7

Vouw je handen en zet je ellebogen op tafel. Laat je kin op je handen rusten. Blijf naar voren kijken en duw je ellebogen in de tafel/het bureau (een uitstekende vergaderoefening!).

8

Zorg dat je met je onderrug tegen de rugleuning zit. Trek de navel in en houd je nek recht.

Meer informatie over DeskFit is te vinden op www.deskfit.com. Ook is er een app: Deskfitfree. De versie met 4 oefeningen is gratis, degene met 46 oefeningen kost 2,69 euro.

Sporten: het hoort bij het leven en iedereen kan het

We horen het overal om ons heen: we moeten meer bewegen en sporten, want dat is goed voor lijf en leden. Maar dat valt niet altijd mee, omdat we het druk hebben, niet van sporten houden of met ziekte of een beperking te maken hebben. Fer Polder, deskundige op het gebied van sport en bewegen, draait het om: „Zit je goed in je vel, dan komt het sporten vanzelf.”

Fer Polder vindt dan ook in de eerste plaats het sociale aspect van sporten belangrijk. „Vooral onder senioren is veel eenzaamheid. Ik merk dat veel senioren opbloeien als ze gaan sporten. De sociale contacten zijn voor hen het belangrijkste; dat ze aan hun conditie werken is daarbij mooi meegenomen. Het is niet alleen dat uurtje in de sporthal, ook op straat komen ze elkaar weer tegen. Ze vinden gezelligheid en herkenning bij elkaar. En dán kom je ergens.”

Voor iedereen is een geschikte bewegingsvorm te vinden, al is dat soms even zoeken. Door diverse spelvormen in te zetten zorgt Polder ervoor dat iedereen mee kan doen. „Ik raad senioren altijd aan om even langs de huisarts te gaan als ze willen beginnen met sporten, zodat ze goed weten wat er wel en niet kan.” „Soms zijn mensen heel voorzichtig, bijvoorbeeld omdat ze een zware operatie hebben ondergaan. Het heeft vaak tijd nodig, maar na een poosje zijn ze toch

flink vooruit gegaan. Mensen kunnen vaak meer dan ze zelf denken. Dat is meteen een extra stimulans. Het leukste vind ik het als ik zie dat mensen steeds meer vertrouwen krijgen in wat ze kunnen en het sporten leuk gaan vinden.”

Bewegen heeft volgens Polder naast het sociale aspect ook veel andere positieve effecten: „Mijn doel is mensen fitter ouder te laten worden, zodat ze het dagelijks leven aankunnen zonder moe te zijn. Zelfredzaamheid vind ik heel belangrijk. En: hoe fitter iemand ouder wordt, hoe meer hij of zij kan genieten van de kinderen en kleinkinderen. Want al dat bukken, tillen en lopen kan best wat van senioren vragen.”

„Maar vergeet ook het psychologische effect niet: als ouderen merken dat hun conditie verbeterd en ze soepeler gaan bewegen, zien ze ‘ik ben nog niet afgeschreven’. Bovendien leer je door te sporten jezelf en je lichaam beter kennen.”

„Vergeet niet: wat je niet gebruikt, gooi je weg. Als je lichaam merkt dat je bepaalde functies niet meer gebruikt, zal het denken dat het die functies niet meer nodig heeft. Dan zal er op termijn slijtage optreden. Sporten hoort bij het leven. Stop je met bewegen, dan krijg je allerlei lichamelijke ongemakken. Voorkomen is beter dan genezen. Bovendien is het goed om je hart af en toe te laten werken, zodat je bloed goed rondgepompt wordt en de aderen in goede conditie blijven. Je hart is tenslotte de motor van je lichaam.”

Fer Polder geeft in Barendrecht sportlessen voor senioren onder de naam 50+ Sport en helpt hen fitter ouder te worden. Hij deed een CIOS-sportopleiding en specialiseerde zich daarna via vele cursussen en opleiding in senioren. Hij is tevens hersteltrainer en sportfysiotherapeut bij voetbalvereniging Spartaan '20.