

“Bewegen en hart- & vaatziekten”

De lezing van Bram Kroon op 16 oktober jl. was bijzonder geslaagd.

De kantine was goed bezet. Mogelijk dat de vakantie een aantal mensen heeft 'thuis gehouden' en het terrasweer ook zijn deel heeft opgeëist.

Bram bracht zijn verhaal (uiteraard) deskundig, maar ook voor ieder goed te volgen en te begrijpen.

Een paar van zijn besproken aandachtsgebieden:

- Zitten is 'het nieuwe roken'
- Matig intensief bewegen heeft een gunstig effect op alle risicofactoren voor HVZ (hart- en vaatziekten); hoge bloeddruk, suiker, cholesterol, overgewicht e.a.
- Mensen die al een of een combinatie van risicofactoren hebben, hebben baat bij matig intensief sporten (m.u.v. zeer hoge bloeddruk en zeer zwaar overgewicht).
- Hoe vroeger je begint met sporten (en dit volhoudt) des te gunstiger werkt dit op het uitstel van slecht functioneren van nieren, stollingsstelsel, hart- en bloedvatconditie; dus ook het verleggen van mogelijk hart- en/of herseninfarct, nierfalen naar hogere leeftijd.
- Vooral pubers zijn oververtegenwoordigd in te weinig bewegen en vormen de pool voor de komende obesitasgolf.
- Voor (oudere) sporters is krachttraining zeer belangrijk; tijdens de lezing aangestipt. Eens te meer een stimulans om dat buitenkrachthonk gerealiseerd te krijgen (initiatief in het gesprek na afloop door hem toegejuicht) en tevens om dit punt eens op het trainersoverleg ter sprake te brengen.
- Voor oudere (50+) beginners zonder sportverleden is een advies voor een sportkeuring op zijn plaats. (in het gesprek na afloop genoteerd).
- Nederlands advies: 30 minuten matig intensief bewegen, 5x per week. Meer informatie hierover in de Beweegrichtlijn 2017; [Klik hier](#) voor de link.

Er zijn veel meer punten aan bod gekomen en er is uitgebreid ingegaan op o.m. bovenstaande punten.

Gevraagd of hij bereid was om een vergelijkbare lezing elke twee jaar eens te houden, als hem dat gevraagd zou worden, was zijn antwoord:

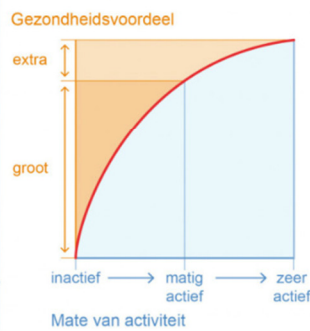
“Ja natuurlijk, uiteraard.”

Verslag van Joep Pierik, werkgroep Veiligheid & Gezondheid.

Figuur 1 **Beweegrichtlijnen 2017**



Beginnen met bewegen levert het grootste gezondheidsvoordeel op



Soorten activiteit gericht op:

- Spierversterking**
Verbeteren van kracht en vermogen van de skeletspieren
- Botversterking**
Belasting van het lichaam met het eigen lichaamsgewicht

Intensiteit van bewegen

Naarmate de intensiteit toeneemt gaan hartslag, ademhaling en energieverbruik verder omhoog

