



Vind de juiste sport voor je leeftijd

FIT&GEZOND

Yoga, buikspieroefeningen en zelfs zumba. De Amerikaanse zangeres Cher doet het allemaal, zo schreef ze deze week op Twitter. Opvallend voor iemand die al 75 jaar oud is. Maar welke sporten kan je eigenlijk het best doen op welke leeftijd? **Inspanningsfysioloog Jan Boone en sportarts Ruud Van Thienen geven raad.**

LAURENCE TORCK

Het is een moeilijke oefening

De Duitse Johanna Quaas (96) is officieel de oudste actieve gymnaste ter wereld. Moeten we haar voorbeeld volgen?



0 tot 6 jaar

6 tot 18 jaar

18 tot 60 jaar

60-plussers

Probeer gewoon alles

“Voor zulke jonge kinderen is een brede algemene ontwikkeling belangrijk. Focussen op één sport zorgt voor een eenzijdige belasting van het lichaam”, zegt Jan Boone, inspanningsfysioloog aan de UGent. Zelfs wie het wil maken als topsporter, hoeft volgens Boone niet al vanaf vijfjarige leeftijd intens bezig te zijn met een bepaalde sport. “Kijk bijvoorbeeld naar Remco Evenepoel, die heeft jarenlang gevoetbald voor hij professioneel ging fietsen. En dat is alleen maar positief want het combineren van sporten is beter

om je lichaam te ontwikkelen.” Volgens sportarts Ruud Van Thienen is het combineren van verschillende sporten op jonge leeftijd ook noodzakelijk voor het brein. “Kinderen worden er gelukkig van én het stimuleert de breinontwikkeling”, zegt hij. Ook is het volgens Van Thienen belangrijk dat het sporten op die leeftijd niet te gestructureerd verloopt. “Laat kinderen niet lopen volgens een vast loopschema, maar laat hen lopen door bijvoorbeeld tikker-tje te spelen. Dan worden ze meer geprikkeld.”

Ga touwtjespringen

Voor 6 tot 18-jarigen gelden grotendeels dezelfde regels als voor jongere kinderen. Ook voor hen is zo veel mogelijk bewegen tijdens de dag de vuistregel. “Vanaf zes jaar kan wel meer structuur worden toegepast. Dat gebeurt vanzelf als ze naar een sportclub gaan”, zegt sportarts Van Thienen. “Er is ook ruimte voor krachttraining met het eigen gewicht, zoals pompen of buikspieroefeningen.” Volgens de sportarts kunnen kinderen binnen die leeftijdscategorie alle sporten beoefenen, van yoga tot voetbal.

Maar toch is één soort sport extra belangrijk: “Het gaat om sporten die een impact hebben op de botten, zoals touwtjespringen. Die worden sterk aangeraden want daarmee bouw je botmassa op. En dat is belangrijk want die botmassa kan je als vrouw maar opbouwen tot je begin de twintig bent, voor mannen valt de piek wanneer ze eind de twintig zijn. Nadien neemt dat alleen maar af. Kom je onder een bepaalde grens, dan is er sprake van osteoporose. Je wil die piek dus zo hoog mogelijk krijgen wanneer je jong bent.”

Stimuleer je hart

Na de tienerjaren is het aangeraden om minstens 2,5 uur per week cardio te doen. Dat zijn sporten zoals snelwandelen, lopen, fietsen, roeien of dansen waarbij je het hart, de bloedvaten en de longen stimuleert. “Daarnaast worden ook krachttoefeningen aangeraden”, zegt Van Thienen. Die oefeningen kunnen gaan van pompen tot de plank of zelfs squats en werken met halters. Een verder onderscheid maken tussen de verschillende leeftijden is volgens de sportarts moeilijk in deze categorie: “Want eigenlijk is er weinig verschil tussen wat je wel kan of niet.”

Tussen de 30 en 40 jaar beoefen je wel het best sporten waarbij je je eigen gewicht draagt, zoals lopen en wandelen. “Zeker voor vrouwen is dat belangrijk omdat de botten het enkele jaren later – met de menopauze – zwaar te verduren krijgen”, zegt Boone. **Tussen de 40 en 50 jaar** krijgen je gewrichten het iets lastiger. “Dan kies je het best voor sporten die de gewrichten minder belasten zoals wandelen, fietsen of zwemmen”, zegt Boone. “Die sporten kan je in principe aanhouden tot het einde van je leven. Lukt het je nog om alles te doen, blijf dat dan ook doen.”

Train je evenwicht

60-plussers kunnen volgens Boone en Van Thienen even actief blijven als de jongere leeftijdscategorieën. Maar zij moeten wel rekening houden met specifieke oefeningen. “Zij moeten meer dan anderen hun evenwicht trainen voor valpreventie. Dat kan via sporten als yoga, tai chi en qi gong. Die worden trouwens ook aangeraden door de Wereldgezondheidsorganisatie”, zegt Van Thienen. Daarnaast blijven sporten als wandelen en krachttraining aangeraden. Dat laatste kan zelfs door te trainen met flesjes van een halve liter of halters van 500 gram. “Dat lijkt niet veel maar bewegen is zeker beter dan helemaal niets doen”, zegt Boone.