verslag werkconferentie

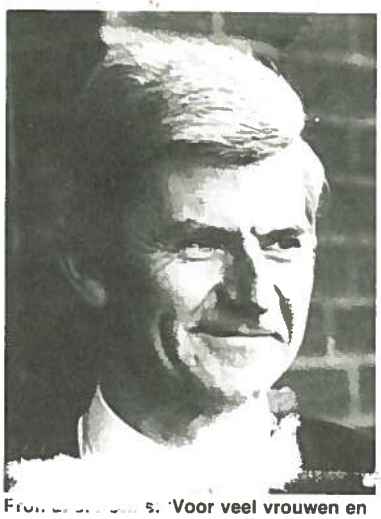
# LEER DE JEUGD DE VOORDELEN VAN EEN REGELMATIGE SPORTBEOEFENING

*Prof. dr J. Borms sprak onder meer over het nut van bewegen. 'De wetenschappelijke literatuur over gezondheidsgeoriënteerde physical fitness is de laatste 2 decaden enorm toegenomen en veel studies bewijzen de gunstige rol van lichaamsoefening in het algemeen. Physical fitness als zodanig is nochtans een complex geheel', aldus Borms die hieraan toevoegde: 'Fysiek fit zijn is met name slechts één schakel in de totale fitheidsketting.*

De totale "fitte" mens is onder andere geestelijk stabiel, laat zich niet opvreten door spanningen, neemt de wereld waar op een realistische wijze en is sociaal aangepast in de maatschappij. Onderzoek heeft duidelijk gemaakt welke de verschillende herkenbare factoren zijn van fysieke fitheid, zoals spierkracht, snelheid, lenigheid, coördinatie en het algemeen (cardio-vasculair) uithoudingsvermogen. Vooral het verwerven van deze laatste eigenschap wordt als zeer belangrijk beschouwd voor de gezondheidsgerelateerde fysieke fitheid.'

**Fitness-complex**

Samen met het joggen, het trimmen en het fietsen, kwamen ook begrippen als aerobics, stretching, corporate fitness, fitness-centra enz. mee overgewaaid naar Europa en ons land. Waarschijnlijk zijn onder meer body-building en de gezondheidsangst oorzaken van het 'fitness-complex'. De spreker ging hier nader op in.



Prof. dr J. Borms: 'Voor veel vrouwen en ook mannen is 'body tuning' belangrijk geworden'.

**Vrouwen**

'Een heel bijzondere plaats in de fitness-rage vormen de vrouwen. Voor de vrouw in het bijzonder betekent er goed uit zien, niet alleen fit zijn maar ook over een goed gevormd en zo slank mogelijk lichaam beschikken. Het verminderen van het percentage vet als doelstelling van een oefenprogramma is dus zinvol te noemen gelet op de gekende associatie tussen zwaarlijvigheid/obesiteit en een aantal zogenoemde beschavingsziektes die dan weer het gevolg zijn van onder meer een bewegingsarme leef- en werkcultuur'. Body-building is nu voor vele vrouwen (maar ook mannen) "body-tuning" geworden.'

**Lichaamssamenstelling**

'Gelet op hogervermelde associatie en op het feit dat men door oefening de lichaamssamenstelling kan beïnvloeden, wordt even stilgestaan bij dat begrip "lichaamssamenstelling" en op studies die het effect van oefening op zwaarlijvigheid hebben bestudeerd. Het effect van oefenprogramma's op het vermageren als dusdanig wordt met name soms geminimaliseerd omwille van bepaalde misconcepten.

Het meest efficiënte programma voor gewichtsverlies en gelijktijdig verhogen van de fysieke fitheid blijkt te bestaan uit een combinatie van een gezonde en evenwichtige voeding (met calorie reductie) en een spierarbeid die vooral de grote spiergroepen aan het werk zet en de klemtoon legt op het oefenen van het algemeen uithoudingsvermogen (aërobe oefeningen). Voorbeelden van aërobe oefeningen zijn zwemmen, wandelen, joggen, fietsen, enz. Gezien het echter niet mogelijk is met een loopprogramma (hoe bescheiden ook) te starten zonder een langdurige voorbereiding (via wandelen bijv.) wordt aangeraden te beginnen met een "startersprogramma". Dit programma zal bestaan uit zeer eenvoudige bewegingen om de vastgeroeste spieren en gewrichten opnieuw in beweging en de verwaarloosde functies weer op gang te krijgen. Het effect van oefening op gewichtsverlies zal vooral pas zichtbaar worden op lange termijn. Jammer genoeg worden als redenen van het opgeven van oefenprogramma's (of het nu gaat om individuele of groepsprojecten) vooral genoemd: onvoldoende tijd, geen zelfdiscipline, verveling, ongemak en een te traag verlopend gewichtsverlies!'

Prof. dr J. Borms is verbonden aan de Vrije Universiteit in Brussel (Labo menselijke biometrie).

**Moe**

*Een schitterende uitspraak van een uitstekend verslaggever (de uitzondering op de BRT-regel): Jan Borms ziet het droevige gezicht van de Roemeense Lavicine Agache na haar gouden prestatie en zegt: «'t Is net alsof de kinderen vermoeid zijn.»*
*Om stil bij te worden!*

(Juli 84
't Pallieterke

16/9/88