

DE GRIMBERGSE JOGGER - Januari 2013

Inhoud

DE GRIMBERGSE JOGGER - JANUARI 2013	2
INHOUD.....	FOUT! BLADWIJZER NIET GEDEFINIEERD.
NIET VERGETEN.....	3
JOG-IT	3
NIEUWJAARSBOODSCHAP.....	4
NIEUWJAARSRECEPTIE	5
NIEUWE CLUBKLEDIJ	6
LIDGELD BETALEN AUB	7
ALGEMENE VERGADERING	11
VLAAMSE AANBEVELINGEN.....	11
JOGGING-CURSUS	12
OP HANDEN EN VOETEN.....	14
ER ZIT SPORT IN "A"	15
JOGGEN EN GEWICHTVERLIES ?	16
BEWEGEN HELPT OSTEOPOROSE VOORKOMEN.....	17

NIET VERGETEN...

Jog-it

Zondag 20 januari 2013: Nieuwjaarsreceptie

Zondag 10 februari: Uitstap Groene Wandeling

Vrijdag 8 maart: Clubledenvergadering

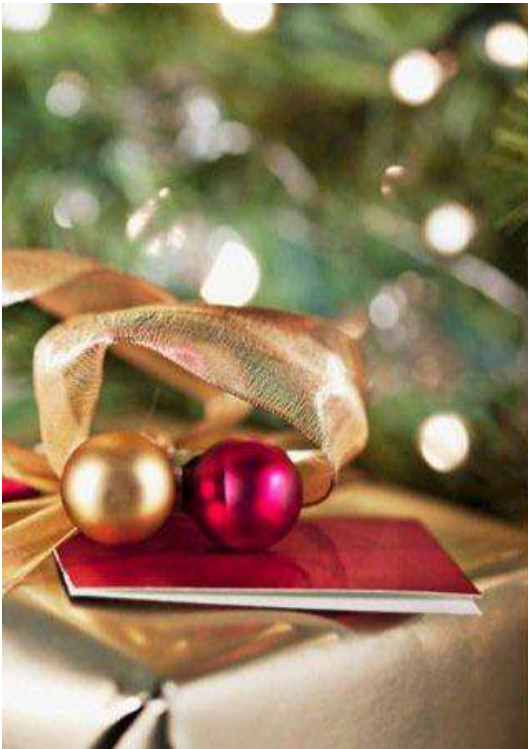
Zondag 24 maart: Start joggingscursus

Zondag 14 april: Uitstap Fruitbloesems

Zondag 23 juni: Diplomaloop

ONZE BESTE WENSEN
VOOR EEN SCHITTEREND 2013

NIEUWJAARSBOODSCHAP



We wensen al onze leden en hun familie voor voortreffelijk nieuw jaar 2013.

2012 oogde begin vorig jaar niet al te best. Er was meer dan een jaar geknutseld aan een nieuwe regering en die startte dan ook met een resem dringende crisismaatregelen. Zowat iedereen was wel ergens geraakt en maakte zich zorgen over pensioen, belastingen, werkloosheid, en zelfs onze Euro.

We zijn intussen een jaar verder. De Euro is er nog steeds. Bedrijfssluitingen en faillissementen duiden op een nog steeds volhardende crisis. Tegelijk kopen we allemaal samen wel 5,3 miljoen winkeltassen bij mekaar op één kerstzaterdag. Het zal dus allemaal nog wel meevallen zeker ?

De boodschap blijft eens te meer : genieten van ons meestal mooie leventje! Genieten van doodgewone dingen : gezondheid, geborgenheid, vriendschap, dat zijn de zaken die "tellen". Ook gewoon joggen hoort daar bij.

Onze intussen 25 jaar actieve jubileumclub werkt actief mee aan jouw gezondheid en reikt een gezellige en kameraadschappelijke omgeving aan om de voor iedereen zo broodnodige vriendschappen te kweken en te onderhouden. En dat is uiteindelijk de essentie.

Dus : van harte **een gelukkig joggingjaar** gewenst.

Ook vanwege onze overkoepelende SPORTA-vereniging.



NIEUWJAARSRECEPTIE

Zondag 20 januari 2013 organiseren we weer onze traditionele nieuwjaarsreceptie. Afspraak in de Charleroihoeve, dan een toerke lopen door het Lintbos (waarom niet nog eens met een pak sneeuw ?) en dan... onze grandioze en steeds geroemde receptie! **Frieda is nog dringend op zoek naar extra helpende handen** voor haar nieuwe catering-team. Neem even contact met haar op. Georges is al weken depressief op zoek naar de nieuwjaarspeech-muzen . We hebben er alle vertrouwen in dat het - naar goede gewoonte - wel weer allemaal prima in orde zal zijn. Dit wordt weer een hoogdag voor onze club. Het gepaste begin voor een sportief maar toch ook Bourgondisch jaar.



NIEUWE CLUBKLEDIJ

Sinds vorig jaar hebben voor de winter een nieuw model van **shirt met lange mouwen** gekozen dat kan besteld worden bij TC-Sport. De clubleden krijgen zoals steeds een fikse korting.

De juiste **bestelprocedure** vind je op onze website in onze nieuwe rubriek 'clubkledij'.

We hernemen hieronder nog eens de juiste werkwijze:

1. Lidgeld betalen op de gekende clubrekening: 001-2981181-59. Alleen leden genieten van onze clubkorting (35%) bij T.C. Sport in Grimbergen.
2. Jouw betaling wordt via een periodieke ledenlijst door onze secretaris gerapporteerd aan T.C. Sport.
3. Je gaat bij T.C. Sport langs om je shirt of andere stukken uit het club-gamma te passen. Op het volledige zwarte RUNNING ALPHA LINE CLUB-GAMMA en het witte RAZOR LINE Longsleeve shirt geniet je 35% clubkorting.
4. Je betaalt je bestelling bij T.C. Sport.
5. De bestellingen worden gegroepeerd en zijn na ongeveer één maand beschikbaar.

T.C. SPORT (zaakvoerder is Filip)

P. Woutersstraat 24, 1850 Grimbergen.

Tel: 02 269 27 08

www.tc-sport.be

Laat de winter maar komen, de Joggingclub Grimbergen is er klaar voor!



LIDGELD BETALEN AUB

Uit het bovenstaande mag blijken dat wij samen een uitzonderlijke sportclub uitmaken. Daar wil je natuurlijk bij blijven horen. Onze werking kost wat centen en dus hoort er lidgeld bij om dit te financieren.



Als je op dit moment nog niet betaald hebt ben je al lichtelijk delinquent... We hadden dat inderdaad tegen eind december al verwacht. Een dikke 100 clubleden hebben zich hier ook aan gehouden, waarvoor dank.

Vorig jaar verdeelden we LED-lichtjes aan ieder die zijn lidgeld voor 2012 geregeld had. Het bestuur wil blijven bijdragen tot een grotere veiligheid door de zichtbaarheid van onze leden te verbeteren wanneer we na valavond lopen. We hebben nog wat restvoorraad en dus kan iedereen die nog geen lichtje heeft terecht bij onze manager logistiek en uitrusting Lieven. Tot zolang de voorraad strekt.

Voor 2013 verdelen we overigens sinds enkele maanden een even belangrijk veiligheidsattribuut : onze oranje fluo hesjes met het jubileumopschrift "25 joggen in Prinsbos". Heb jij er nog geen ? Dringend 50 euro storten op de clubrekening (BE84 0012 9811 8159 ofwel 001-2981181-59) met vermelding 'lidgeld 2013 + naam'.

Dank u.

Het hesje weze bij u.



UITSTAPPEN

Op **zondag 18 november 2012** gingen we voor het tweede luik van onze Brusselse Groene Wandeling naar een nieuw stukje **Zoniënwoud en het zuiden van Ukkel**. Prachtige natuur en groene ruimten in overvloed daar. Zie het onderste stuk op het kaartje.

Het Zoniënwoud en het zuiden van Ukkel

Het weer zat niet echt mee : regen was een flinke spelbreker. De opkomst was dan ook navenant. Volgende keer beter, zullen we maar hopen.



De komende maanden zullen ook andere delen van de Groene Wandeling nog wel aan bod komen. De eerstvolgende keer vermoedelijk op **10 februari 2013**. Meer info volgt later.

Tussen Zenne en Woluwe: ontdek een meer stedelijke wandeltocht via het openbare wegennet dat de verschillende groene ruimten onderling verbindt.

Heizelplateau en Koninklijke parken: ontdek de overblijfselen van het vroegere landschap van de Zennevallei en de verschillende groene ruimten rond het Koninklijk Domein.

Molenbeekvallei: ontdek de opmerkelijke diversiteit van de groene ruimten langs de Molenbeekvallei in het Brussels Gewest.

Pajottenland: ontdek de charme van de agrarische landschappen van de westkant van het Brussels Gewest.

Tussen Vogelzangbeek en Geleytsbeek: ontdek de natuur van de Vogelzangbeekvallei, de omgeving van het kanaal Brussel-Charleroi en de laaggelegen delen van de Geleytsbeekvallei.

Tussen al deze Brusselse escapades door zoeken we het af en toe wat verder. Op **14 april 2013** plannen we een uitstap naar de **fruitbloesems in Haspengouw**. Dit is eens wat anders dan altijd de paarse hyacinten van het Hallerbos. Een dik uur rijden is het wel tot Borgloon. We vertrekken dus een halfuurtje vroeger : om 8,30 uur aan de parking van Prinsenbos. We lopen daar tussen 10 en 11.15 uur. We zijn dan terug rond 12.30 uur.

Meer info binnenkort.



KERSTMARKT

Overwegend grijs maar toch grotendeels droog weer dit jaar voor de 25^{ste} Grimbergse kerstmarkt. De timing was overigens nipt want vanaf het afsluitende vuurwerk zondagavond begon het te regenen.

De gemeente had weer gezorgd voor enkele **vernieuwingen**. De grote feesttent verhuisde van het gemeenteplein naar de parking van Prinsenbos. Een mooi initiatief voor het behoud van de juiste kerstsfeer... Luidruchtige optredens stoorden nu veel minder.

De **opbouw** van onze kerstchalet startte zoals gewoonlijk op zaterdagochtend om 8.30 uur. De routine van de voorbije jaren werd wat doorbroken met een nieuwe jubileumdecoratie. We combineerden de **25^{ste} kerstmarkt** van de gemeente met onze **25-jarige aanwezigheid in Prinsenbos**. Met veel dank aan onze Lieven en zijn gewaardeerde professionele logistieke medewerking. Naar eigen zeggen was hij weken in de weer geweest met het met de hand uitzagen en schilderen van de tientallen "25" en joggermedaillons. Paul had onze wervende Tv-presentatie gemoderniseerd tot een wervende documentaire met bewegende beelden. Met dank aan de intussen talrijk aanwezige iPhones bij onze jogginguitstappen.

Van de alcoholpreventie van vorig jaar was weinig te merken. Blijkbaar heeft (bijna) iedereen de boodschap tijdig opgepikt en zo meegewerkt aan het behoud van een stijlvolle Grimbergse kerstmarkt.

De jeneverpotjes kwamen van dezelfde ambachtelijke Chinees dan vorig jaar, maar ook dit keer weer in 3 nieuwe hippe kleuren: grijs, oker en donkerbruin. Iedereen weer heel gelukkig blijkbaar want alle **(3300)** potjes waren zondagavond op. Onze clubkas heeft het in dank aanvaard. We hebben weer wat extra budget voor mooie clubactiviteiten. Het zal trouwens weer van pas komen in een duur jubileumfeestjaar.

De mooie opbrengst was dan ook het vele werk van alle vrijwilligers ruim waard. En het is nog plezierig ook! Dank voor ieders inzet en tot volgend jaar.



ALGEMENE VERGADERING

Op **vrijdag 8 maart 2013** organiseren we onze **jaarlijkse clubleden-vergadering**, een gelegenheid om op de hoogte te blijven van het reilen en zeilen van onze club. Ook met heel wat weetjes van "achter de schermen".

Afspraak dus in de Grimbergse Charleroihoeve op vrijdag 8 maart 2013 **stipt om 19 uur**. Naar goede clubgewoonte zal het er overigens gegarandeerd gezellig aan toe gaan. De clubkas trakteert een hapje en een drankje.

En... We vernemen niet alleen alles over het voorbije clubjaar en de plannen voor het volgende clubjaar. We hebben weer een "BS" uitgenodigd, een **"bekende spreker"**.

Het wordt ...

Benieuwd? Je zult er moeten bij zijn dan!



VLAAMSE AANBEVELINGEN

De vzw **Eetexpert.be** heeft in overleg met een wetenschappelijke adviesgroep een consensustekst uitgewerkt die de diverse aanbevelingen rond voeding, beweging en sedentair (zittend) gedrag samenbrengt.

Interessant om te weten!

"Vlaamse consensustekst over gezonde voeding en beweging"

http://www.gezondheid.be/index.cfm?fuseaction=art&art_id=12328&preview&utm_source=Gezondheid&utm_medium=email&utm_content=Vlaamse%20consensustekst%20over%20gezonde%20voeding%20en%20beweging&utm_campaign=email_nieuwsbrief_NB20121017&utm_term=linkje

JOGGING-CURSUS



Trainingen

woensdag- en vrijdagavond van 19 tot 20 uur
zondagvoormiddag van 10.30 tot 11.30 uur
onder leiding van ervaren coaches
van 0 tot 30' joggen in 3 maanden

Samenkomst

Tribune Voetbalveld Prinsenbos
vanaf zondag 24 maart 2013

Diploma & receptie

zondag 23 juni 2013


Cursus + Lidgeld tot december 2013 : 50 €
inclusief verzekering en cadeaubon kledij

meer info :

www.joggingclubgrimbergen.be



Winterrunning



Trainen betekent voorbereidingen treffen. Zeker in de winter, wanneer de weersomstandigheden niet altijd ideaal zijn. Regen, mist, vroeg donker, ijzige wind, zon in een besneeuwd landschap en grauwe waterkou. Je kunt je op alle weertypes kleden. Het een vraagt misschien meer aanpassingen. Daarom bespreken we verschillende omstandigheden en geven daarbij behorend tips en kledingadviezen.

PRODUCTIE: Wouter Schelvis en Paula Kragten



tip 1 Zoek de ongelukken niet op. Is het weer te winters met verse sneeuw of ijzel, sla dan gewoon een training over



tip 2 Wil je er op een winterse dag toch uit voor een training, consulteer dan even een weersite met actuele informatie, bijvoorbeeld www.buienradar.nl



tip 3 Je besluit toch naar buiten te gaan. Let dan goed op wat je aantrekt. Kies in ieder geval voor duidelijk zichtbare kleding, bij voorkeur met reflectiemateriaal



tip 4 Het reflectiemateriaal en de kleuren zijn vooral voor anderen bestemd. Kies voor jezelf de juiste kledingmix van warmte en functionaliteit. Draag liever meerdere lagen dan een grote zware sweater



tip 5 Om je lichaam goed op temperatuur te houden, moet je eigenlijk als serieuze loper of loopster vanaf november thermisch ondergaan onder je loopkleding aantrekken. Het voorkomt afkoeling en voert transpiratievocht af



tip 6 Heb je het hele lijf goed bedekt met functionele (kleurige) kledingstukken, denk dan ook aan je hoofd. Bedek dit goed door middel van een bandana, een hoofdband of een clima-warm hoofddeksel



tip 7 Bij ijzige kou kun je niet bedekte lichaamsdelen insmeren. Bij harde koude wind doet vaseline wonderen. Denk ook aan je lippen, een gewone cacao-boterstaaf is al voldoende



tip 8 Speciaal voor de winter zijn er dikkere tights in de handel. Diverse nieuwe modellen hebben speciale beenstukken om de dijbenen extra warm te houden. Vooral loopsters hebben veel baat bij deze extra bescherming op de benen



Sokken en handschoenen zijn niet de duurste attributen voor een hardloper. Toch zijn het juist deze accessoires die een training in de winter kunnen verzieken. Loop op goede sokken (zonder gaten) en kies naar eigen behoefte bescherming voor je vingers. Er zijn vele soorten loophandschoentjes te verkrijgen bij de hardloopspecialzaak



tip 10 Belangrijk blijft de keuze van de schoen. Laat je voorlichten in de winkel, vertel op welke ondergrond je het meest gaat trainen



Grip is een must, daar komen straks nog wat tips over, maar ook de rest van de schoen moet goed zijn. Ze zijn er steeds meer, de schoenen met een Gore-Tex bekleding. Hierin blijven je voeten droog



Natte schoenen? Kijk eens uit naar een schoenverwarmer. Een nachtje aan het stopcontact en ze zijn weer volledig droog. Krantenproppen helpen natuurlijk ook



Is het glad, kies dan voor een rustige training. Laat je schema je niet in de vernieling helpen. Al staat er dat er drie series van 4x400 meter gelopen moeten worden, kiezen voor een ontspannen duurloop mag in zo'n situatie ook. Kortom, speel in op de omstandigheden



OP HANDEN EN VOETEN

Kenichi Ito heeft het wereldrecord op de 100 meter scherper gesteld. Usain Bolt hoeft nog niets te vrezen, want de Japanner deed het op ... handen en voeten.

Bekijk de beelden op [running.be](http://sport.be.msn.com/running/nl/nieuws/article.html?Article_ID=617344) :

http://sport.be.msn.com/running/nl/nieuws/article.html?Article_ID=617344



Ito begon zo'n tien jaar geleden de loopstijl van apen te imiteren. Toen de Japanner opgroeide in de buitenwijken van Tokio werd hij vanwege zijn gelijkende uiterlijk wel eens voor aap uitgescholden. "Vond ik niet erg, want het zijn wel leuke beesten", aldus de Japanner. "Ik vond ze zelfs zo leuk dat ik iets van hun gedrag wou kopiëren."

Bijna tien jaar later was hij zo getraind dat hij het wereldrecord

besloot aan te vallen. Een tijd terug klokte hij al af op 18.58 en nu dook de Japanner daar dus nog eens een seconde onder.

Ito blijft zich ook nu nog verder perfectioneren door de loopstijl van dieren te analyseren op het internet of in de dierentuin. De man heeft zich ondertussen zes verschillende loopstijlen eigen gemaakt, gaande van een wandelpas voor in het dagelijkse leven tot een galop.

Toch is het niet altijd simpel om op vier voeten door het leven te gaan. "Zo werd ik in de straten van Tokio meermaals tegengehouden door de politie. Ik besloot dan maar naar de bergen te trekken voor een trainingskamp, maar daar werd ik beschoten door een jager die dacht dat ik een wild varken was..."

ER ZIT SPORT IN "A"...

Onze coach kan als medewerker van BOIC ook zijn professionele tijd uitgebreid besteden aan onze sport. Bij één van die intensieve researchopdrachten stootte hij op een fantastische brochure van de Stad Antwerpen.

Onder het motto "In 't stad loopt iedereen" maakt Antwerpen sinds 2010 elk jaar een loopgids en voert ze een heuse loopcampagne. Ook zij willen hiermee iedereen - zeker aan het begin van een nieuw jaar - minstens één goed voornemen in de praktijk laten omzetten : gaan sporten ! Intussen hebben ze al 3 edities van deze loopgids achter de rug.

Er zit sport in 

Wat vind je er zo al in? **Moeder, waarom lopen wij ?**

5 uitstekende redenen om te lopen :

- Gezond: zorgt voor een goede basisconditie en verbetert je uithouding. Je voelt je gewoon beter in je vel.
- Flexibel in tijd, hoeft niet lang te duren, kan waar en wanneer je maar wil. Een halfuur lopen, even snel douchen en je bent weer helemaal fit.
- Toegankelijk voor iedereen, man of vrouw, jong of oud. Iedereen - ongeacht het niveau van zijn fysieke conditie - kan meedoen.
- Goedkoop: een paar loopschoenen volstaan. Groene parken en aangelegde (Finse) pistes krijg je erbij.
- Een sport op jouw maat: je bepaalt zelf waar je loopt, hoe hard, hoe vaak, met wie. Liefst met vrienden of in groep. Dat stimuleert je nog meer.



Verder tientallen goed beschreven loopparcours van Antwerpen tot Zandvliet; die kan je zelfs combineren tot langere looptrainingen.

BJ's : Bekende joggers uit Antwerpen. Stretchtips en trainingsschema's "Start to Run"; tips voor aankoop van loopschoenen, over gezonde voeding voor, tijdens en na het lopen.

Je vind de integrale brochure (2012) op onderstaande link :

http://www.antwerpen.be/docs/Stad/Bedrijven/Cultuur_sport_recreatie/CS_Sport/Varia/Loopgids_2012.pdf

Een schitterend initiatief. Voor wanneer zoiets in Grimbergen ?

JOGGEN EN GEWICHTVERLIES ?

Gelezen in De Morgen van 20 oktober 2012 :

Samengevat :

Zonder betere **voedingsgewoontes** minder gewichtsverlies.

In elk geval wel betere **gezondheid**.

Wie **een beetje sport**, verliest meer gewicht dan wie veel sport: te lang sporten zorgt voor uitputting en meer eetlust.

Matig sporten is dus beter.

Wat onze verstandige coach dus al 25 jaar zegt...



Sport ik beter regelmatig een half uur of af en toe een uur als ik gewicht wil verliezen?

Gewicht verliezen door enkel meer te sporten is minder vanzelfsprekend dan gedacht, zo wijzen recente studies uit. Zonder andere voedingsgewoontes zorgt meer sporten in het beste geval voor een bescheiden gewichtsverlies. Wel zorgt het voor een betere algemene gezondheid. Maar onderzoekers aan de Universiteit van Kopenhagen ontdekten dat er toch een marge voor gewichtsverlies is door te letten op hoeveel je sport. En het verrassende resultaat is dat wie een beetje sport meer gewicht verliest dan wie veel sport. De onderzoekers verdeelden mannelijke twintigers en dertigers met wat overgewicht en een zittende levensstijl in drie groepen. De controlegroep moest niets veranderen aan haar eet- en beweegpatroon. De tweede startte een trainingsprogramma van dertien weken waarbij ze bijna dagelijks matige workouts deden van een half uur joggen, fietsen of een andere uithoudingssport. Daarbij verbrandden ze zo'n 300 calorieën. De derde groep deed workouts van een uur en verbrandde daarbij telkens dubbel zoveel. De mannen moesten niets aan hun voedingspatroon veranderen maar ze hielden wel een eetdagboek bij. Na dertien weken bleek dat de groep intense sporters 2,5 kilo was afgevallen, wat een vijfde minder is dan te verwachten op basis van hun calorieverbruik. De groep matige sporters viel gemiddeld 3,5 kilo af, 83 procent meer dan verwacht. De onderzoekers zagen dat de intense sporters meer waren gaan eten en naast het sporten nauwelijks meer bewogen. De matige sporters aten niet meer en ze gingen ook op andere momenten meer bewegen. Het lijkt er dus op dat wie intens en lang sport nadien uitgeputter en hongeriger raakt dan wie matig sport, wat minder positief uitvalt op de weegschaal.

DE MORGEN • ZATERDAG 20 OKTOBER 2012

BEWEGEN HELPT OSTEOPOROSE VOORKOMEN

Regelmatige lichaamsbeweging kan op meerdere manieren helpen om osteoporose of botontkalking te voorkomen of te vertragen. Bovendien helpt het om vallen en breuken te vermijden.

Opbouw en behoud van botmassa

Veel bewegen en dan vooral 'gewichtsdragende' beweging (wandelen, lopen, dansen, springen...) is van belang bij de opbouw van botten.

- Het is ten eerste belangrijk voor de opbouw van de botmassa tijdens de kinder- en jeugdijaren om een zo groot mogelijke totale botmassa (piekbotmassa) te bereiken. Vooral tijdens de puberteit zou gewichtsdragende beweging bijdragen tot opbouw van botmassa. Een actieve manier van leven (veel sporten) tijdens de tienerjaren kan vijf tot vijftien jaar verschil maken voordat op oudere leeftijd de osteoporosegrens wordt bereikt.

- Rond het dertigste levensjaar bereiken we onze piekbotmassa. Vanaf dan wordt er meer bot afgebroken dan we nieuw botweefsel aanmaken. Door sport en fysieke beweging verloopt die botafbraak echter trager.

- Studies bij ouderen die regelmatig fysiek actief zijn en spierversterkende oefeningen doen, heeft aangetoond dat hierdoor de kans op botbreuken, vooral dan in de wervelkolom, vermindert.



Voorkomen van vallen

Bewegen zorgt voor een betere spierkracht en balans waardoor de kans op vallen vermindert. Indien er toch sprake is van een val kan deze beter worden opgevangen.

Bewegen heeft nog veel andere voordelen. De spierkracht neemt toe en de doorbloeding verbetert. Een goede doorbloeding is weer nodig om voedingsstoffen naar de botten te voeren. Ook dat draagt bij tot de ontwikkeling van stevige botten. Bovendien vergroot men het uithoudingsvermogen, de lenigheid, de coördinatie en de concentratie.

Welke oefeningen?

Sporten en bewegingen waarbij het eigen gewicht moet worden gedragen, zijn het meest effectief voor de botaanmaak en -behoud. Voorbeelden zijn: wandelen, **lopen**, dansen, springen, tennis, golf, balspelen, (rol)schaatsen, fitness, enz. en spierversterkende oefeningen voor romp- en armspieren. Ook huishoudelijke activiteiten, tuinieren enz. kunnen helpen.

- Korte, intensieve bewegingen die meerdere keren per dag het skelet telkens flink belasten, zijn effectiever dan oefeningen met een langere duur en een lagere frequentie. Een snelle sprint is bijvoorbeeld beter dan een lange trage loop.
- Het is beter om twee keer per dag enkele minuten te bewegen, dan één keer per week een uur achter elkaar. Een gezond streven is om minimaal een half uur per dag actief te zijn.
- Sporten zoals fietsen en zwemmen, waarbij het eigen gewicht niet wordt gedragen, hebben minder effect op het bot. Zwemmen heeft wel een positieve invloed op de botten van pols en armen. Het brengt tevens andere voordelen met zich mee, zoals een verbeterd uithoudingsvermogen en lenigheid. Nadelige consequenties heeft het niet.
- Bij ouderen die reeds bestaande osteoporose willen bestrijden of stabiliseren wordt een combinatie van statische en dynamische bewegingsvormen aangeraden, zoals wandelen, fietsen, zwemmen, roeien, langlaufen, tennis en golf. Maar ook huppelen, balspelen, traplopen, aquajoggen... zijn geschikte activiteiten vanwege de relatief hoge mechanische belasting.

Bij ouderen met osteoporose moeten buigoefeningen (zoals het voorover buigen om de tenen aan te raken) worden vermeden. Deze oefeningen kunnen een te grote druk op de lage rug veroorzaken. Bij sportbeoefening, zoals golf, moet men zo min mogelijk buigen met gestrekte benen. Tillen en neerleggen van voorwerpen altijd met rechte rug en gebogen knieën.

verschenen op : 20-10-2012

bron:

<http://www.osteoporosestichting.nl>

<http://www.iofbonehealth.org/>