TRAINEN
VOOR HET
LEVEN

ARIE BOOMSMA

TRAINEN VOOR HET LEVEN

KRACHTIG OUD WORDEN

2022 Prometheus Amsterdam

© 2022 Arie Boomsma
Omslagontwerp Jan van Zomeren
Foto auteur Bobby Boomsma
Zetwerk Mat-Zet bv, Huizen
www.uitgeverijprometheus.nl
isbn 978 90 446 4811 9

‘HET GAAT ER NIET
OM HOE OUD JE BENT,
MAAR OM HOE JE OUD BENT.’

JULES RENARD

Inhoud

Dit is geen disclaimer 9

1 Gedachten vooraf 11
2 Wat er zoal minder wordt en wat u daar gelukkig tegen kunt doen 19
3 Een positief hoofd, een positief leven 37
4 Omarm de clichés 51
5 Nooit te oud om iets nieuws te leren 61
6 Het hoofdstuk over ademhalen 69
7 Het hoofdstuk over slapen 79
8 Blijf ook sociaal actief 89
9 Trainen, sporten, bewegen... het is allemaal één ding 95
10 Opstaan vanaf de bank 103
11 Opstaan vanaf de grond 111
12 Iets boven het hoofd in een kastje leggen 123
13 Schoenveters strikken 129
14 Iets van de borst af duwen 133
15 Het hoofdstuk over voeding 141
16 Gedachten over afvallen 151
17 Zoek het spel in de dingen die u doet 163
18 Aan de slag 169
19 Vergeet motivatie, bouw gewoontes 175

‘WERK, ZOLANG KRACHT EN LEEFTIJD HET TOELATEN.’

OVIDIUS

Dit is geen disclaimer

Dit boek daagt u uit. Ik kies er bewust voor niet allerlei disclaimers en voorzichtigheden op te schrijven, omdat ik ervan overtuigd ben dat u de dingen in dit boek kunt doen of nog kunt leren. En een groot voordeel van ouderdom is dat hij hand in hand gaat met wijsheid, een scherp inschattingsvermogen dus.

Ik heb ook geen leeftijden op dit boek gezet, zoals u ze soms op spelletjes ziet staan. Ik ken mensen van zeventig die jong zijn en mensen van dertig die oud zijn.

Hoe zorg je ervoor dat je goed oud wordt? Dat je langer in staat blijft de dingen te doen die je graag wilt doen, die je nodig hebt om te leven? Daar gaat dit boek over.

Zoek gerust uw grenzen op.

‘HET MAAKT NIET UIT HOELANG WE LEVEN, MAAR WEL HÓE WE LEVEN!’

PHILIP JAMES BAILEY

1

Gedachten vooraf

Krampachtig jong willen blijven versus krachtig oud worden

U bent nooit te oud om uw gezondheid te verbeteren. 'Verbeteren', staat er. Ik bedoel daarmee dus niet dat het een streven moet zijn op late leeftijd weer precies zo gezond of sterk te zijn als toen u drieëntwintig was. Dit boek gaat niet over krampachtig jong willen blijven, het gaat over krachtig oud worden. Uw leeftijd omarmen en tegelijkertijd alles uit uw leven willen halen. 'Ja!' roepen als uw kleinkinderen vragen of ze paardje mogen rijden op uw rug; ze met zelfvertrouwen de lucht in tillen als ze een voorleesboek van de hoogste plank in de kast willen pakken, maar er zelf niet bij kunnen. Uw koffers van de bagageband op het vliegveld

trekken, met volle boodschappentassen van de winkel naar huis lopen, of naar de auto die in de uiterste hoek van de parkeerplaats staat. Uw evenwicht bewaren in een schommelende treinwagon, opstaan vanaf een diepe bank zonder eerst uw handen op uw benen of de leuning te zetten. Uw veters strikken zonder dat u daarvoor moet gaan zitten, uw portemonnee van de grond rapen als die uit uw zak is gegleden. Voor al die dingen kunt u trainen. U kunt er beter in worden.

*

Trainen voor het leven zelf

Krachttraining verbetert de kwaliteit van leven. Dat geldt voor elk leven, maar voor dat van oudere mensen in het bijzonder. Wanneer u ouder wordt, verliest u spierkracht. Sarcopenie heet dat fenomeen officieel. Daarover later meer. Alledaagse handelingen worden lastiger. Door die handelingen te trainen, de spieren die u ervoor nodig heeft dus weer sterker te maken, blijft u in staat die handelingen te verrichten. De oefeningen in dit boek zijn vooral gebaseerd op die alledaagse handelingen. Trainen voor het leven zelf.

*

Krachttraining sterkt ook de botten

De botmatrix is een dynamische constructie die, net als de spieren, reageert op belasting. Het skelet belasten betekent dat die matrix sterk en minder broos is, wat op hoge leeftijd een cruciaal verschil maakt. Om die reden wordt vaak geadviseerd te trainen met gewichten, zodat het skelet goed onder druk komt te staan. Maar ook bij andere vormen van inspanning trekken de spieren flink aan de botten. Van die gedachte ben ik uitgegaan bij het schrijven van dit boek. Het merendeel van de oefeningen gaat over die andere vormen van belasting: het eigen lichaamsgewicht, boodschappentassen, kinderen, pannen.

*

Realistisch optimisme

Sommige dingen worden moeilijker op hoge leeftijd. Het kost meer moeite om spieren op te bouwen. Voeding wordt wat minder goed opgenomen en omgezet. Het is een uitdaging dat onder ogen te zien, zonder ontmoedigd te raken. Want ja, het kost wat meer moeite, de dingen gaan wat langzamer soms, maar het is dus wél mogelijk. Wees realistisch, maar vooral ook optimistisch.

*

Wat heeft uw leven nodig om optimaal geleefd te kunnen worden?

We zeggen vaak dat we gaan trainen als we over sporten praten. Maar atleten trainen over het algemeen voor iets. Ze zijn in training of worden ergens voor getraind. Voor een competitie, een wedstrijd of een ander soort prestatie. Met 'trainen voor het leven' bedoel ik in dit boek dat het sporten in dienst zou moeten staan van uw dagelijks leven. Wat heeft u nodig om uw leven optimaal te kunnen leven? Daar gaan we dan voor trainen.

*

Het is onmogelijk alle tips en inzichten uit dit boek in de praktijk te brengen, daarvoor zijn het er te veel. Laat u niet gek maken. Kies wat u aanspreekt, volg de adviezen in grote lijnen op en probeer vooral veel uit.

*

Oud is positief

Als ik schrijf over 'oude mensen' of 'oud worden', doe ik dat vanuit de gedachte dat het verstrijken van de jaren iets waardevols is. Ik zie oud worden als een voorrecht. Als iets positiefs dus.

*

1 gedachten vooraf

Verhalen van anderen

In dit boek komt u soms verhalen tegen van anderen die op late leeftijd nog zeer actief zijn of zelfs bijzondere prestaties leveren. Het is niet mijn bedoeling daarmee de suggestie te wekken dat u op hoog niveau moet gaan sporten of dat ontwikkeling pas meetelt als de situatie uniek is. Ik vind die verhalen hoopvol, omdat ze laten zien dat leeftijd geen beperkende factor hoeft te zijn als het gaat om trainen, beter worden en genieten van wat het lichaam kan. Ze inspireren mij om zelf actief te blijven. Ik hoop dat ze voor u hetzelfde doen.

*

Mijn eigen ouders

Mijn ouders zijn tachtig. Hoewel ze altijd gezond hebben geleefd – veel bewogen, goed geslapen en vers en gevarieerd gegeten – begonnen ze pas enkele jaren geleden aan krachttraining. Eén keer per week train ik ze zelf. De oefeningen in dit boek komen uit die trainingen.

Ik ben bang mijn ouders te verliezen. Als kind wil je natuurlijk sowieso niet dat je je ouders verliest, maar sinds enkele jaren is die angst concreter geworden, want er sterven regelmatig kennissen en familieleden van hun leeftijd. Ik maak me daar zorgen om. Tegelijkertijd ben ik er geen voorstan-

der van dat we koste wat kost onze levens proberen te rekken. We worden ouder dan ooit, maar we zijn ook ongezonder dan ooit. Langer leven zegt dus niet zoveel. Wanneer ik zeg dat ik bang ben mijn ouders te verliezen, bedoel ik dan ook niet alleen het moment dat ze ooit zullen sterven, maar meer nog dat ze belangrijke functies verliezen, niet meer kunnen leven en wonen zoals ze dat nu doen. Ik train ze omdat ik ervan overtuigd ben dat krachttraining de levenskwaliteit vergroot.

*

Ik schrijf vaak over situaties met kleinkinderen, omdat ik mij voor dit boek vooral liet inspireren door mijn eigen ouders. En door hun omgang met mijn kinderen en de kinderen van mijn broers. Maar ik ben mij er natuurlijk van bewust dat niet iedereen kleinkinderen heeft. Het is dus niet zo dat ik er maar van uitga dat zoiets vanzelfsprekend is op hoge leeftijd. Het boek gaat over goed oud worden. Ongeacht familiesituaties.

*

Ik schrijf vooral over trainen. Beweging is echter onlosmakelijk verbonden met twee andere componenten van gezondheid: voeding en rust. Ook daaraan besteed ik dus aandacht in dit boek. Misschien is het het best te vergelijken met een kruk met drie poten: ze hebben elkaar nodig, vullen elkaar aan en als er eentje wegvalt, gaat het mis.

‘DE JEUGD IS EEN CADEAU VAN DE NATUUR, MAAR OUDERDOM IS EEN WAAR KUNSTSTUK.’

STANISLAW JERZY LEC