

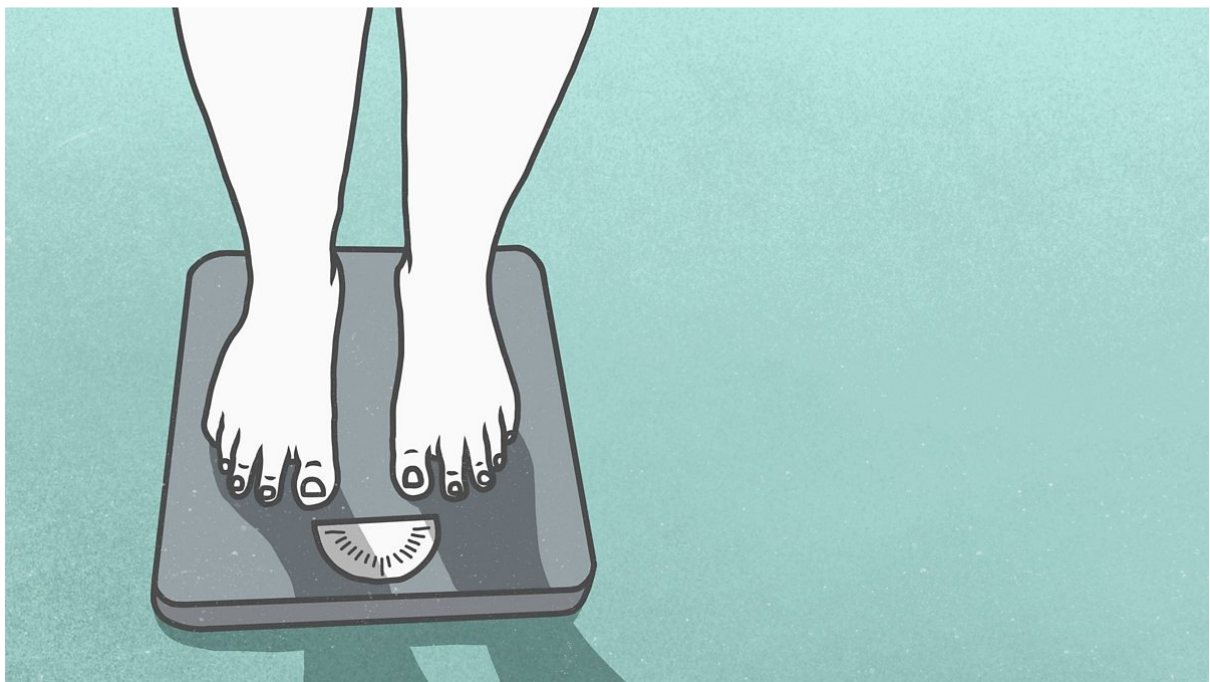
Fit worden na lockdown – initiatief Sport- en Bewegiekliniek, Smile sports en Zero23.

Door Adam Weir, sportarts Sport en Bewegiekliniek Haarlem.

COVID heeft onze wereld en leven op zijn kop gezet. Een ongekende pandemie met grote gevolgen die bijna niet te overzien zijn. In onze regio zijn er ook mensen besmet geweest en overleden. Gelukkig was de gezondheidszorg niet totaal overspoeld geworden, maar wel was niet-COVID zorg op een heel laag pitje gezet. Nu de grootste piek voorbij lijkt te zijn, en de lockdown maatregelen versoepeld worden, komt het leven weer een beetje op gang, en we hopen met zijn allen heel erg dat een heftige 2^{de} golf niet komt.

Voor vele van ons heeft COVID ons werk, sociaal en ook sportroutine overhoop gegooid. Vele sporten mochten niet meer, en veel locaties waren dicht. Gelukkig wonen we in een prachtig omgeving en was het weer ongekend goed gedurende bijna de hele lockdown. Ik heb veel mensen zien wandelen, fietsen en rennen in de duinen. Maar veel mensen vertellen mij dat zij zonder de externe structuur van vaste dagen en tijden, afspraken om te sporten met teams, vrienden en groepen, minder hebben gedaan dan ze hadden gewild.

De meeste van ons hebben ook meer gezeten en TV gekeken – Netflix heeft hoogtij dagen gehad, met bijbehorende snacks. Met als gevolg – Lockdown Kilo's aangekomen.



Nu voelt het voor mij een beetje zoals rondom Oud en Nieuw, een tijd met goede voornemens. De vakantie is voorbij, de scholen gaan weer van start. Dit is een goed moment om een nieuwe en gezondere routine te maken:

- Verbeteren van de conditie en kracht
- Beter in je vel komen te zitten
- Lockdown kilo's kwijtraken
- Gezonder worden.

Dit spreekt mij aan als sportarts.

Het maken van een nieuwe routine vereist gedragsverandering. We kunnen ons leven weer oppakken en dat biedt kansen om een nieuwe indeling te geven.



Na leuke gesprekken met Kenneth Leeuwijn van Smile sport – waar ik zelf de afgelopen 2 jaar met heel veel plezier heb getraind, en Arjan van Honk van Zero23, waar mijn kinderen afgelopen winter groepslessen hebben gedaan, hebben we de handen ineengeslagen om mensen te helpen. We hebben er zin in om samen, mensen uit deze omgeving te helpen gezonder te worden.

Doel:

We willen mensen van 40+ die na de lockdown fitter willen worden en willen afvallen helpen om dit te bereiken.

Hoe:

Eerst een groot sportmedisch onderzoek bij de sportarts bij Sport en Bewegingskliniek (bij de Kennemersporthal)

Gevolgd door 3 maanden training – of bij Smile sport of bij Zero23

Dan een nieuwe test om opnieuw je gewicht, vetpercentage en conditie in kaart te brengen.

Meer informatie:

Het traject duurt 3 maanden en bestaat uit een baseline test, traject met training – fitness en – of personal training – en dan een herhaal test. Zie hieronder voor meer uitleg:

Intake test: Groot sportmedisch onderzoek

Deze test duurt ongeveer 1 ¼ uur. Je moet thuis eerst online een uitgebreid vragenlijst invullen over jou sport en medisch verleden.

Op de dag van de test wordt je eerst door de doktersassistente gewogen en gemeten, je ogen worden getest en je bloed wordt getest op hemoglobine, glucose en cholesterol.

Dan bij de sportarts neem je samen de vragenlijst door – wat zijn je doelstellingen? Zijn er specifieke dingen – zoals blessures of medische aandoening – waar je rekening mee moet houden met sporten.

Vervolgens zijn er een aantal metingen in rust:

Bloeddruk, check van hart en longen, vet percentage (huidplooimeting) en een cardiogram (ECG) in rust.



Daarna ga je zelf aan het werk met een fietsproef. Hierbij wordt je aangesloten met cardiogram en doe je een test met een opklimmende belasting. Dit om 2 redenen: je hart en longen maximaal te belasten om te zien of er problemen zijn tijdens zwaar sporten. En ook om je huidige conditie te meten.



Voor meer informatie hierover zie site:

<https://sport-en-beweegekliniek.nl/zorgaanbod/sportmedische-onderzoeken>

Als je aanvullend verzekerd bent wordt vaak een groot deel van de kosten (€ 237,50) vergoed. Zie de link voor een lijst van vergoedingen voor 2020:

<https://sport-en-beweegekliniek.nl/files/e2fb8c600e5ba3aa3436cca54e6bd21a.pdf>

Na de test neem je de uitslagen kort door met de sportarts en wordt er een uitgebreid rapportage gemaakt – deze ontvang je zelf digitaal en ook je huisarts wordt ingelicht.

Sporten

Vervolgens ga je aan de slag

Smile sports



www.smilesport.com



Bij Smile Sport Haarlem gaan gezelligheid en professionaliteit hand in hand. Smile Sport is een Happy Healthclub. Sfeervol, persoonlijk en kleinschalig. Mensen werken vanuit hun hart, met een passie voor bewegen.

We zijn helemaal up-to-date met de laatste trends binnen de fitness-branche en ontwikkelen zelf nieuwe trainingsvormen en concepten.

Wie zin heeft in een ongedwongen en persoonlijke sfeer is bij ons aan het juiste adres! Interesse?

Bekijk ons uitgebreide les-aanbod en neem contact op of kom even langs voor een proefles! www.smilesport.com of bellen: 023 5270864

Zero23





Zero23 Health Studios, gevestigd in Bloemendaal, Overveen en Haarlem, vormen de perfecte plek om je sportieve doelstellingen te behalen. De studio's zijn uitgerust met de meest moderne apparatuur en hebben een luxe uitstraling. Onze trainers, Arjan van Honk, Melvin Schol en Bram Crans, staan voor je klaar om je te begeleiden bij je persoonlijke trainingstraject. Je voelt je al snel fitter, waardoor je beter in staat bent om het optimale uit je leven te halen. De trainingen zijn blessurepreventief opgebouwd, zodat je nog plezier haalt uit het sporten.

Om een afspraak te maken bel ons: 06-46041012
Zie onze site voor meer info: www.zero23.nl

3 maanden test

Na 3 maanden is het mogelijk om een herhaalttest te doen. Dan wordt je opnieuw gewogen en bloedtesten gedaan. Vervolgens krijg je weer een gesprek met de sportarts, nieuwe meting van bloeddruk en vetpercentage. En dan weer een fietsproef om de conditie opnieuw in kaart te brengen. De kosten van deze herhaalttest zijn € 119,00, en net als de eerste test wordt dit vaak vergoed – zie overzicht:

<https://sport-en-beweegkliniek.nl/files/e2fb8c600e5ba3aa3436cca54e6bd21a.pdf>