



50

JE STERKE PUNTEN

Goed, je klimt en sprint misschien niet meer zoals vroeger, maar je hebt nog zeker een aas in je mouw: afstand, *Ausdauer!* Volgens dr. Simon Jobson, sportwetenschapper aan de University of Kent, compenseert het lichaam dat wat met de ouderdom allemaal wat minder sterk wordt. 'Ben je van middelbare leeftijd, dan stroomt er in je been zo'n 10 tot 15 procent minder bloed dan in dat van een jonge sporter. Maar onderzoek wijst uit dat je dit compenseert doordat je spier opeens beter zuurstof leert op te nemen. En al klopt je hart niet zo snel meer, het zorgt wel dat je opeens meer bloed per harts slag weet weg te pompen. Zo krijgen je spieren toch gewoon evenveel zuurstof als toen je jong was, maar dan op een andere manier. Ook kun je als oudere sporter beter omgaan met vermoeidheid, zegt Jobson. 'Train je steeds regelmatig en op niveau, dan blijf je ook tot diep na je 50ste de voordelen merken van fit zijn; dat compenseert zeker voor het feit dat je minder spiermassa krijgt naarmate je ouder wordt.'

JE MINPUNTEN

Vanaf je 45ste nemen je testosteron-aanmaak en je botsterkte elk jaar af met 0,4 tot 0,75 procent. Normaal gesproken heb je door dit laatste op

je 80ste circa 20 procent minder bot-massa. Maar fietsen biedt hier mooi tegenwicht hiertegen.

'Osteoporose is niet alleen een kwestie van kwaliteit van je botten', zegt Cooke, 'maar ook van de spieren om het bot heen, ter ondersteuning. Goed ontwikkelde spieren verkleinen de kans dat je bij een val iets breekt, ongeacht de staat van dat bot zelf. Na een val zit je twee keer zo snel weer in het zadel als je je spieren en botten sterk houdt.'

PAS JE ETEN AAN

Mentaal ben je zo sterk dat je niet zomaar opgeeft, maar je moet je spieren wél voldoende brandstof blijven geven. Je weet vast wel dat vooral ijzer erg belangrijk is voor een goede zuurstoftoevoer naar je spieren. Zelfs een klein tekort kan je vorm al aantasten.

'Hoe langer je traint, hoe meer rode bloedlichaampjes je aanmaakt en hoe meer ijzer je nodig hebt,' aldus Claire Lane, inspanningsfysioloog aan de Bath University. 'Voor die aanmaak moet je wel zorgen dat je genoeg blijft eten, juist ook na een zware training, om genoeg ijzer te kunnen opnemen.'

Rabin adviseert fietsers van over de 50 jaar ook nog om het anti-oxidant co-enzym Q10 te nemen; dat geeft meer energie, flexibiliteit en algehele vitaliteit. 'Gezond blijven is ook zó veel makkelijker dan herstellen van een blessure! Vooral als je ouder wordt.'

PAS JE TRAINING AAN

Je zenuwgeleiding en reflexen worden telkens wat langzamer naarmate je ouder

wordt. Als sporter heb je daardoor minder balans en zo kunnen er eerder ongelukken gebeuren, waarschuwt Hamer. Om de balans te verbeteren, adviseert hij pilates, de Alexander-techniek en yoga. Hiermee kun je je zenuwstelsel goed onderhouden.

'Train je vermogen om zonder te kijken toch te voelen waar je ledematen precies zijn: ga op één been staan met je ogen dicht, zak langzaam door dat ene been en raak je tenen van die voet aan.'

Romp oefeningen maken bovendien de spieren om je middel steviger, zodat je rug goed in positie blijft – en dat is juist belangrijk wanneer je ouder wordt. Met een stevige romp houd je je pedaalslag ook efficiënt.

'Ga in ieder geval niet vanwege je leeftijd in een zwaarder verzet rijden', waarschuwt Wadsworth. 'Boven de 50 jaar willen mensen hun hart minder belasten, en dat denken ze te doen door minder omwentelingen te maken. Op zich klopt dat met je hart wel, maar een zwaar verzet belast je gewrichten, je banden en ook je rug, dus blijf liever altijd boven de 80 omwentelingen per minuut rijden.' •

↑ HENK VAN DER WEEGEN (50)

'Ik begon bij mijn club te rijden op mijn 12de, in 1974. De beste ben ik niet meer, maar ik vind het steeds leuker om mensen te helpen bij het fietsen. Het coachen is echt in de plaats gekomen voor zelf presteren, maar dat geeft niet. Ik blijf het fietsen leuk vinden. Het hoogtepunt was de koppeltijdrit die ik met mijn zoon van 12 heb gereden. Dan blijkt dat je de wielerliefde kunt overdragen.'