

## **Grootschalig fitheidsonderzoek onder 40-plussers**

Uit recent onderzoek van de McMaster University in Canada blijkt dat we bepaalde genen hebben die van invloed zijn op ons beweeggedrag. Deze genen controleren het eiwit AMPK, een enzym dat wordt 'aangezet' als je beweegt en je bovendien meer energie geeft. Hoe meer AMPK, hoe 'makkelijker' mensen het vinden om te gaan bewegen. Dat verklaart waarom het voor mensen die weinig bewegen ook moeilijker is om weer die eerste stap te zetten. Eenmaal in beweging, wordt het fysiek ook makkelijker om in beweging te blijven. Juist voor de mensen die al geruime tijd niet structureel aan sport en/ of beweging hebben gedaan is er veel gezondheidswinst te halen door in beweging te komen en te blijven.

Het is algemeen bekend dat bewegen een positief effect heeft op onze gezondheid. Voldoende bewegen houdt hart en bloedvaten in conditie en verlaagt de bloeddruk. Dat maakt de kans op harten vaatziekten en een beroerte kleiner. Maar voldoende beweging heeft nog meer gezondheidsvoordelen. Bewegen verbetert de spijsvertering, gaat botontkalking tegen en heeft een gunstig effect op diabetes (suikerziekte). Daarnaast geven steeds meer onderzoeken aan dat geregelde lichaamsbeweging het geestelijke verouderingsproces kan afremmen.

Middels een grootschalig fitheidsonderzoek onder 40-plussers zal Fysio Sport & Training in kaart brengen welke winst er in 10 weken valt te behalen voor mensen van 40 jaar of ouder die de afgelopen twee jaar niet structureel gesport hebben. Er wordt daarbij vooral gefocust op positieve effecten die merkbaar zijn in het dagelijks leven, zoals een potje voetbal met de (klein)kinderen, het maken van een fietstocht of wandeling of bijvoorbeeld het doen van zware boodschappen.

Voor dit onderzoek zoekt Fysio Sport & Training voor meerdere locaties in totaal 500 40-plussers die de afgelopen twee jaar niet structureel gesport hebben. De deelnemers aan dit fitheidsonderzoek krijgen allemaal een individuele intake en een individuele out-take met een fysiotherapeut. Tijdens de intake wordt de beginsituatie in kaart gebracht. Het uithoudingsvermogen, de bloeddruk en longfunctie worden gemeten en de deelnemer krijgt een vragenlijst over activiteiten uit het dagelijks leven.

Vervolgens gaan de deelnemers onder fysiotherapeutische begeleiding twee keer per week een uur fysiofitness doen. Het programma wordt stapsgewijs opgebouwd zodat de deelnemers met de juiste dosering bewegen. Na de tien weken volgt de out-take waar de nieuwe situatie in kaart wordt gebracht, dan worden dezelfde metingen en vragenlijst afgenomen als tijdens de intake.

Wie nieuwsgierig is naar het effect van 10 weken training op de fitheid kan voor een eigen bijdrage van € 39,- aan het onderzoek deelnemen. U kunt zich via deze site aanmelden.