

#vb:aanheff#

Bijgaand de Nieuwsbrief - november 2023

50-plussers opgelet: minder valgevaar door meer spierkracht

Op verzoek van het bestuur hebben onze trainers Mette van der Ven en Theo Schavemaker i.s.m. Theo Loth, lid en communicatie professional, dit artikel geschreven. Hiermee willen wij de trainingsaanpak van de vereniging breder onder de aandacht brengen als preventie tegen vallen. Dit artikel is eind vorige week naar diverse media gestuurd. Inmiddels heeft het Haarlems dagblad hierop gereageerd. Op 6 December as zal een journalist mee trainen om e.e.a. zelf te ervaren. Mette zal deze training geven. De bedoeling is dat hierover een artikel in de krant komt. Daarnaast is dit persbericht voor iedereen weer een prima aanleiding om jullie oudere vrienden, kennissen en collega's hiervan op de hoogte te brengen en ze uit te nodigen voor een gratis kennismaking.

Onderstaand vind je het persbericht.

Met sportieve groeten,
Namens het bestuur SV KennemerRand
Hans Hoogeveen

Gratis proeftraining bij SV KennemerRand voor een betere balans en meer spierkracht

Haarlem, 30 oktober 2023

[Recente cijfers van het CBS](#) tonen aan dat het aantal overlijdens na een valpartij sterk stijgt. In 2022 zijn in Nederland 6200 valpartijen met dodelijke afloop geregistreerd, wat neerkomt op 17 tragische incidenten per dag - een toename van 15% ten opzichte van het voorgaande jaar en meer dan het dubbele van een decennium geleden. Vergrijzing is een belangrijke factor in deze trend.

Ouderen lopen een groter risico om een val te maken, vaak als gevolg van onvoldoende beweging en afnemende spiermassa. Het vermogen om stevig op de benen te staan vereist sterke spieren, vooral die nodig zijn om het evenwicht te bewaren, zoals de spieren rondom het heupgewricht, buik-, rug- en bilsieren, evenals diverse dieperliggende spieren die essentieel zijn voor onze kernkracht en balans.



Mette van der Ven (KennemerRand): "Ik adviseer ouderen vrijblijvend mee te doen aan een proeftraining. Dat kost niets en is bovendien gezellig."

Met de leeftijd neemt spierweefsel af. Onderzoeken hebben aangetoond dat mensen gemiddeld ongeveer 30% van hun spierkracht verliezen tussen hun 50ste en 70ste levensjaar. Een zittende levensstijl en gebrek aan fysieke activiteit kunnen het spiervlies versnellen. "En regelmatig wandelen, fietsen of zwemmen dragen weliswaar bij aan vergroting van het uithoudingsvermogen, maar zijn van minder invloed op de versterking van de spieren die je nodig hebt voor het behouden van je

evenwicht. Daarom is het van belang dat senioren gericht werken aan hun spierkracht en balans”, aldus Mette van der Ven, trainer bij Sportvereniging KennemerRand.

Het leeftijdsgebonden spierverlies, bekend als sarcopenie, kan prima worden aangepakt met gerichte training en regelmatige krachtoefeningen. “Bij SV KennemerRand bieden we verschillende trainingsvormen aan, waarbij krachtoefeningen altijd een belangrijk onderdeel zijn om deelnemers te helpen sterker te worden en hun balans te verbeteren. Dat kan onder begeleiding binnen, in de sportzaal van het Coornhert met moderne fitnessmaterialen, of in de buitenlucht in de prachtige Amsterdamse Waterleidingduinen. Wij hebben opties voor iedereen”, zegt Van der Ven. “Ik adviseer ouderen gewoon eens vrijblijvend mee te doen aan een proeftraining. Dat kost niets en is bovendien gezellig.”

Valpartijen kunnen ernstige gevolgen hebben, maar door deel te nemen aan preventieve trainingen van SV KennemerRand, zoals Vitaal Fit, zullen senioren hun zelfvertrouwen in bewegen vergroten, hun evenwicht verbeteren en daardoor de kans op vallen verminderen. In de Vitaal Fit trainingen outdoor - en met name indoor - komen specifieke val oefeningen aan de orde. Van der Ven: “Als je fitter bent, zijn ook de andere trainingsvormen sowieso heilzaam”.

Bezoek voor meer informatie en om deel te nemen aan de proeftrainingen www.KennemerRand.nl

Je ontvangt deze nieuwsbrief omdat je lid of donateur bent van KennemerRand. Als je de nieuwsbrief voortaan niet meer wilt ontvangen klik dan op de volgende link [Uitschrijven Nieuwsbrief](#)

©2023 KennemerRand. Alle rechten voorbehouden.