

#blijfsporten: gezond sporten en Corona

Een open brief aan de bevolking

We maken met zijn allen bijzondere tijden door. Momenteel geldt onder andere dat alle recreatieve, sportieve en culturele activiteiten, publiek en privé, ongeacht hun omvang, verboden zijn. Het gaat om een uitdrukkelijk verbod en dit houdt in dat sportclubs en andere sportorganisaties, maar ook individuele burgers geen sportactiviteiten meer mogen organiseren of faciliteren.

Het betekent echter niet dat mensen niet meer mogen bewegen of sporten. De Nationale Veiligheidsraad geeft aan dat fysieke activiteit (individueel of met een huisgenoot of vriend(in)) toegelaten en zelfs aanbevolen wordt.

Ondertussen zijn er dan ook heel wat mensen, mede door het betere weer, aan het sporten en bewegen en op diverse kanalen en sociale media zien we al heel wat initiatieven ontstaan die work-outs, oefeningen, tips en tricks allerhande aanbieden. Dat juichen we toe, op voorwaarde dat dit verantwoord gebeurt.

Vanuit de wetenschap willen we met deze open brief meegeven waar je tijdens het sporten en bewegen het best rekening mee houdt.

Vooreerst, als je overweegt te gaan sporten, onthoud zeker het volgende:

1. Mensen die een loopneus hebben, niezen, hoesten of koorts maken, mogen niet sporten en moeten zoveel mogelijk in afzondering uitzielen;
2. Mensen die toch samen met een huisgenoot of een vriend(in) sporten, mogen alleen hun eigen materiaal (racket, pallet, handdoek, drinkbus, ...) gebruiken en moeten minstens 1,5 meter afstand houden.

Vergeet ook de basisregels voor hygiëne niet: handen wassen (voor én na het sporten), papieren zakdoek gebruiken bij niezen, hoesten of snuiten en hem meteen wegwerpen in een afsluitbare vuilnisbak, je elleboogplooï gebruiken, je gezicht niet aanraken, geen handen, zoenen of knuffels geven. Dat spreekt voor zich.

Vandaag kan je zeker ook in hun eigen woonst sporten of bewegen: binnen, in de tuin of op een koer.

Daar zijn er ook heel wat verschillende mogelijkheden in en er komen er online elke dag bij:

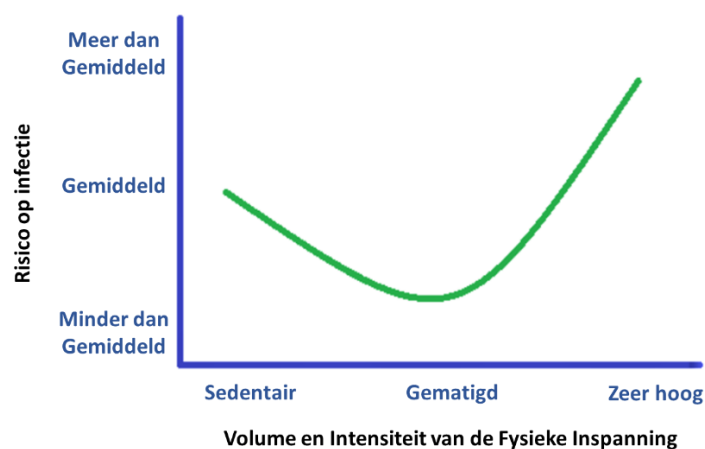
- Oefeningen met apparatuur: heb je een trainingsapparaat, zoals een hometrainer (fietsergometer), loopband, crosstrainer of roeimachine, dan kun je daar gebruik van maken. Bouw oefeningen altijd langzaam op, zeker als je het apparaat lang niet meer hebt gebruikt. Oefeningen met je eigen lichaamsgewicht, waarbij je enkel een matje of heel simpel materiaal zoals een bal of een elastiek gebruikt, zijn veiliger dan oefeningen met externe gewichten.
- Oefeningen zonder apparatuur: yoga, core stability-oefeningen, touwtjespringen, stepping of andere work-outs, eventueel met ondersteuning van een video, YouTube of andere tools. Hou zeker voor jezelf in de gaten dat de instructie(video) je geen zaken laat doen die indruisen tegen de Corona-voorschriften (vb. elkaar aanraken, oefeningen per 3 of meer, ...). We hebben alvast een aantal goede voorbeelden gebundeld op www.blijfsporten.be.

Denk aan je immuniteit: sport niet te lang of te hard

Wie in contact komt met het virus, moet rekenen op zijn of haar afweersysteem. Hier komt sport en vooral het soort sport dat je doet om de hoek kijken, want de wetenschap leert dat immuniteit samenhangt met fitheid, bewegen en sporten.

We geven de belangrijkste informatie en richtlijnen mee.

Zo wordt de relatie tussen training of lichamelijke inspanning enerzijds en het risico op infectie anderzijds weergegeven door de “J-curve”.



Sporten is, voor wie het gewoon is, in het algemeen gunstig voor de afweer. Als je echter pas begint te sporten, of intensief en langdurig sport, dan komt de immuniteit tijdelijk onder druk te staan en ben je tot twee weken lang vatbaarder voor virale infecties en aandoeningen van de luchtwegen. Dat wil je niet hebben in tijden van een pandemie met een virus dat de luchtwegen aantast. De boodschap is dat mensen het best matig sporten: niet langer dan een uur en zonder buiten adem of uitgeput te raken.

Advies voor mensen die normaal weinig of matig sporten en geen duursport doen

Leid je een eerder zittend bestaan, begin dan heel geleidelijk met bewegen nu je wat extra tijd hebt en er minder alternatieven of verleidingen zijn, maar bouw het vooral langzaam op. Begin met wandelen. Probeer als dat goed gaat af en toe 100 meter rustig te joggen. Ook op de fiets, hometrainer of loopband kun je je inspanning langzaam opbouwen. Voor beginners is het de eerste weken aan te raden na elke dag met lichaamsbeweging een dag rust te nemen.

Ben je normaal iemand die matig sport? Meer dan ooit is het ook voor jou van belang dat je het nu kalm aan doet. Probeer elke dag een half uurtje te bewegen, maar ga je inspanningsniveau niet plots opdrijven. Put jezelf niet uit. Zorg dat je niet buiten adem raakt.

Advies voor mensen die gewoon zijn intensieve duursport te beoefenen

Ben je iemand die heel vaak loopt of fietst, weet dan dat vooral zeer lange duurinspanningen de immuniteit negatief kunnen beïnvloeden. Vermijd dus om in deze periode te overdrijven wat betreft het aantal loop- of fietskilometers per week. Train eerder wat minder uren dan gewoonlijk, maar verhoog de 'kwaliteit' van je training door lange duurtrainingen te vervangen door intervaltrainingen van kortere duur met afwisselend intensieve en lichtere inspanningen. En bouw eveneens voldoende rust in tussen de trainingssessies. Vermijd in elk geval om nu je zwaarste trainingsweken op de agenda te zetten. Voor heel getrainde lopers, respecteer de 60/60/60-regel: loop minder dan 60 mijl (96 km) per week, met minder dan 60% van je top-intensiteit (<60% VO₂-max of <75% maximale hartslag) en hooguit 60 minuten aan één stuk.

Samengevat: 10 praktische richtlijnen voor veilig bewegen, trainen en sporten tijdens de corona-periode

1. Als je nu pas begint met sporten of bewegen, bouw je het dan heel langzaam op.
2. Beweeg, train of sport, maar kalm aan: niet intensief en niet te lang aan één stuk.
3. Doe je normaal duurinspanningen, kies dan nu voor intervalactiviteiten.
4. Oefen wanneer het kan in de open lucht (buiten, tuin, koer, balkon...)
5. Binnen sporten of bewegen is nog altijd veel beter dan niet bewegen
6. Sport nu bij voorkeur in je eentje (of beperk je tot je huisgenoten of 1 niet-huisgenoot)
7. Kom je tijdens het sporten in de buurt van anderen, hou dan anderhalve meter afstand en doe geen high fives of handshakes.
8. Doe niets samen in de marge van je sportactiviteit: niet samen met de auto naar de sportactiviteit, niet samen omkleden, ...
9. Raak alleen je eigen materiaal aan: gebruik je eigen drinkbus en handdoek, maar ook alleen persoonlijk sportmateriaal als een pallet, racket, bal, fiets, step, ...
10. Sport niet als je ziek bent, ook niet individueel. Onthoud ook dat je na koorts niet meteen weer mag sporten, maar nog evenveel dagen moet rusten als dat je koorts hebt gehad. Na bv. 3 dagen koorts begin je dus pas op dag 7 weer te sporten.

Blijf bewegen en sporten dus, maar laat je niet verleiden plots intensievere dingen te gaan doen. Als je het volgens deze richtlijnen doet, zal het je weerstand ten goede komen en ben je weer wat beter gewapend tegen het Corona-virus.

Hou je gezond, blijf sporten.

Ondertekend door

Prof. Dr. Marc Van Ranst (viroloog, KULeuven)
Prof. Dr. Wim Derave (inspanningsfysioloog, UGent)
Prof. Dr. Peter Hespel (inspanningsfysioloog, KULeuven)
Prof. Dr. Romain Meeusen (inspanningsfysioloog, vice-rector VUB)
Prof. Dr. Johan Bellemans (Team Belgium arts – orthopedisch chirurg)
dr. Tom Teulingkx (sportarts, voorzitter Vereniging voor Sport- en Keuringsartsen)
dr. Frank Pauwels (sportarts, voorzitter Gezond Sporten Vlaanderen)
Minister van Sport, Ben Weyts
Administrateur-generaal Sport Vlaanderen, Philippe Paquay

Een initiatief van

Sport Vlaanderen
Vlaamse Sportfederatie (VSF)

Gezond Sporten Vlaanderen
Vereniging van Sport- en Keuringsartsen (SKA)
Vlaams Instituut voor sportbeheer en recreatiebeleid (ISB)
Sportwerk Vlaanderen
MOEV
Fitness.be
OKRA-SPORT+
Sporza