

Een studie in opdracht van Public Health England (PHE) en het Centre for Ageing Better toont aan dat het versterken van spieren, botten en evenwicht grote gezondheidsvoordelen biedt aan alle volwassenen, ook 65-plussers. En ook dat er een discrepantie is tussen de lichaamsbeweging waar mensen nood aan hebben en de lichaamsbeweging in realiteit. En dat er naast 10.000 stappen per dag nood is aan spierversterkende en evenwichtstraining.

Bij oudere volwassenen verhogen zwakke spieren het risico op een valpartij met 76%. Spierversterkende en evenwichtsoefeningen zijn niet alleen goed voor de preventie van valpartijen maar ook voor een beter humeur, een beter slaappatroon, meer energie en een daling van het mortaliteitsrisico.

Activiteiten die het meest geschikt zijn voor de versterking van spieren en botten -minstens twee keer per week- zijn balsporten, raketsporten, dansen, nordic walking, weerstandstraining (met gewichten of zware boodschappen).

Dr. Alison Tedstone, afdelingshoofd Diet, Obesity and Physical Activity at PHE: *“Naast aërobische activiteit zoals stevig stappen zouden alle volwassenen twee keer per week spierversterkende en evenwichtsoefeningen moeten doen. We leven allemaal gemiddeld langer en een combinatie van verschillende vormen van lichaamsbeweging helpt om beter en zelfstandig ouder te worden. Het kan ook helpen bij belangrijke events als een zwangerschap, de menopauze, de diagnose van een ernstige ziekte en bij herstel na een ziekenhuisopname.”*