

Door bewegen BETER BRIDGEN

‘Dynamisch bridge’ is het antwoord van de BridgeBond op de slogan ‘Stilzitten is het nieuwe roken’. Een beetje bewegen tijdens het bridgen doet wonderen voor zowel lichaam als geest, zeggen Irene Brandsen en Heleen Zuiderduin. Je gaat er zelfs beter door spelen!

Talloze studies tonen aan dat veel zitten kan leiden tot diabetes en hart- en vaatziekten. Nederlanders zitten meer dan inwoners uit andere Europese landen, hoger opgeleiden gemiddeld 10,1 uur per dag. Onderzoeksbureau TNO pleit voor het inpassen van onderbrekingen om de gezondheid te beïnvloeden. Bij een bridgedrive zit je drie uur nagenoeg stil, dus is het logisch dat je probeert om het spel wat dynamischer te maken.
Na enkele pilots bij bridgeverenigingen wordt de eerste balans opgemaakt met Irene Brandsen, medewerker opleidingen van de BridgeBond, en Heleen Zuiderduin, werkzaam als buurtsportcoach in Amersfoort. “Er wordt soms wat lacherig gedaan over bewegen tijdens het bridgen, maar waarschijnlijk is het gewoon een kwestie van wennen.”

Bewegen remt veroudering

Irene Brandsen en Heleen Zuiderduin kennen elkaar van SRO, een bedrijf dat sportaccommodaties en schoolgebouwen beheert en sportstimulering voor alle leeftijden in onder meer de gemeente Amersfoort verzorgt. Opgeleid als respectievelijk gymnastieklerares en fysiotherapeut hebben ze allebei veel ervaring in het begeleiden van senioren. “Bewegen remt veroudering en kan ziektes voorkomen. Als je urenlang stilzit, is het van groot belang om regelmatig de doorbloeding te stimuleren.”
De dames geven zelf graag het goede voorbeeld. Ze dragen allebei een stappenteller, nemen het liefst de trap in plaats van de lift, lopen en fietsen zo vaak het kan en zijn uiteraard niet te beroerd om enkele demonstraties te geven. Op tafel liggen een balletje en een sportelastiek. Door in het balletje te knijpen, houd je je handen en onderarmen soepel en het elastiek kun je uittrekken of onder je voet doen voor bicepsoefeningen. Naast de tafel staat een trapfietsje, maar dat is misschien wat lastig bij de bridgetafel hebben ze al gemerkt. Het is wel een ideaal apparaat als je tv kijkt. Of als je met elkaar praat, zoals nu tijdens het gesprek. Het duo benadrukt dat bewegen de normaalste zaak van de wereld is geworden. “In vliegtuigen liggen tegenwoordig beweegkaarten met oefeningen om bijvoorbeeld trombose te voorkomen”, vertelt Brandsen. “Elk kwartier heel even gaan verzitten is goed”, weet Zuiderduin.

> “Elk kwartier heel even gaan verzitten is goed”

“Als je lang in dezelfde houding zit, krijg je puntbelasting op de onderste wervels. Door heel even te bewegen, is die belasting weg en komt de doorbloeding terug.”



Heleen Zuiderduin (links) en Irene Brandsen

Onder de tafel

'Dynamisch bridge' haakt in op een landelijke gezondheidstrend. Onderzoekers buitelen over elkaar heen om het essentiële belang van voldoende beweging te onderstrepen. In tv-programma's zie je de pensioengerechtigde professor klinische neuropsychologie Erik Scherder in zijn driedelig kostuum als een jonge hond regelmatig op een tafel springen om daar vol geestdrift een actievere levensstijl te doceren.

Aanleiding om te starten met het project was een opleiding van het CIOS Goes die zich specifiek richt op bewegen voor ouderen. Samen met die school startte de BridgeBond het eerste experiment bij de bridgevereniging in Kruiningen. Nadien werden er meer clubs bezocht. Irene Brandsen houdt tijdens de bijeenkomsten steeds een korte inleiding. "Er is altijd wel een grapjas die meteen met de ballen begint te stuiteren." Vervolgens geeft Heleen Zuiderduin instructies welke manieren van bewegen nuttig zijn. Volgens haar is er weleens sprake van enige schaamte of onwennigheid. "Maar daarna worden er altijd vragen gesteld en gaan mensen met elkaar in gesprek." De instructies zijn gratis. Iedereen krijgt een balletje, een elastiek en een instructieboekje.

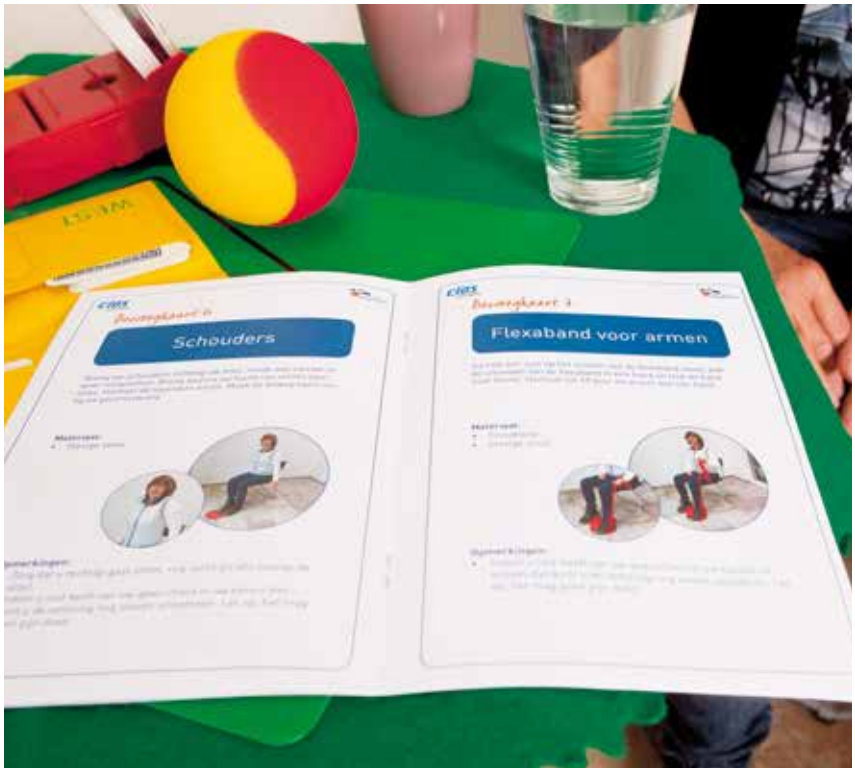
Inmiddels is er een voortschrijdend inzicht: bewegen tijdens het bridgen mag natuurlijk niet te veel afleiden en ook niet te veel ruimte innemen. Heleen Zuiderduin: "Als je een spel speelt, ben je heel geconcentreerd. Als iemand dan wat oefeningen doet, moeten de anderen dat niet of niet goed zien. Veel oefeningen kun je gewoon onder de tafel doen."

Uiteraard heeft de dummy de meeste gelegenheid om tijdens het bridgen met het balletje of de elastiek aan de slag te gaan. Maar wat doe je als je de hele avond 'geen kaarten' krijgt? Geen probleem volgens Irene Brandsen. "Ook al ben je niet de dummy, iedereen kan tijdens het

"Zelfs Obama stond toen hij in kleine kring vergaderde: zo kwamen er meer creatieve ideeën"









spel bewegen, al is het alleen maar om regelmatig de voeten even te bewegen of de bilspieren aan te spannen."

Staand bridgen

Als je eenmaal bewust bent van het feit dat lang stilzetten niet gezond is, ben je ook sneller geneigd om bepaalde oefeningen thuis te doen. Volgens onderzoeken is drie uur tv-kijken even schadelijk als acht uur bureauwerk. Het blijkt namelijk niet goed voor de stofwisseling als je na het diner de hele avond gaat stilzitten. Maar ook dan kun je door enkele simpele oefeningen je doorbloeding stimuleren en lichamelijke problemen meer op afstand houden. Staan is ook een lichte inspanning. Dat is de reden dat je de laatste jaren in gezondheidsbewuste bedrijven, universiteiten en overheidsinstellingen steeds meer in hoogte verstelbare vergadertafels en bureaus aantreft. "Je ziet op de werkvloer dat mensen steeds vaker staan", aldus Heleen Zuiderduin. "Zelfs Obama deed dat toen hij in kleine kring vergaderde: zo kwamen er meer creatieve ideeën. Als je beweegt gaat het bloed in je hersenen stromen. Ja, het lijkt heel aannemelijk dat je dan ook beter gaat bridgen."

Ligt het dan niet voor de hand om te gaan experimenteren met staand bridgen? Volgens Irene Brandsen is het denkbaar om tijdens een drive enkele statafels neer te zetten. "Maar dat kan misschien op praktische bezwaren stuiten. Niet iedereen kan of wil staan, en als je niet kunt rouleren, zouden mensen dat als competitievervalsing kunnen beschouwen. Of je moet een heel creatieve wedstrijdleider hebben."

Bewustwording

Zo'n honderd verenigingen in drie districten zijn vooralsnog aangeschreven, maar de belangstelling voor het project is nog niet overweldigend. Brandsen spreekt van een ontdekkingsreis. "Er zijn altijd wel een paar mensen die het heel interessant vinden en anderen enthousiast kunnen maken. En natuurlijk is het niet verplicht om mee te doen, dat is geheel aan de mensen zelf. Nederland kent zo'n duizend bridgeverenigingen. Als er honderd meedoen, vind ik het project geslaagd. Nieuwe groepen cursisten zullen gemakkelijker kunnen omgaan met 'Dynamisch bridge'. Voor hen is het gewoon, omdat ze ermee opgroeien."

Veel deelnemers is mooi, maar bewustwording is het hogere doel. "Ik hoor weleens van besturen: 'Wij willen een gezonde vereniging worden en gaan geen bitterballen meer serveren.' Zo'n club staat misschien eerder open voor nieuwe initiatieven."

Geïnteresseerde bridgeclubs kunnen contact opnemen met Irene Brandsen, e-mail: opleidingen@bridge.nl, tel. 030-2759944.