

## **Gewichtige zaak**

Afgelopen dinsdag is een Canadese gevangene vrijgelaten omdat hij te dik was voor zijn cel. Big Mike paste in geen enkele stoel en wanneer hij naar bed ging hing zijn lichaam aan beide zijden enkele centimeters buiten zijn bed. Hij had sinds 2006 op die manier wel heel letterlijk vast gezeten. Big Mike weegt 205 kilo.

Teveel gewicht kan van pas komen. Maar wie geen crimineel verleden heeft kan alleen het teveel aan gewicht al als gevangenis ervaren. Een te hoog gewicht brengt een waslijst aan mogelijke schadelijke effecten op de gezondheid met zich mee. Een te hoge bloeddruk, moeilijker zwanger worden, diabetes of een fikse depressie liggen op de loer. En zelfs de ogenschijnlijk dunnere types lopen gevaar stond afgelopen week in de krant, wie een gezond gewicht heeft maar teveel buikvet met zich meedraagt is ook de klos.

Toch is er ook goed nieuws. Want wie wat te dik is maar wel beweegt is op gezondheidsgebied toch beter af dan de magere stilzitter. Het lichaam heeft vooral en in de eerste plaats baat bij beweging. Dus wie begint met meer bewegen is direct op de goede weg. Wat je vandaag wandelend of fietsend of voorzichtig rennend doet heeft morgen al effect. Hoe dat werkt merk je tijdens het bewegen zelf al. Je wordt er namelijk moe van en als je dan even stopt knap je weer op. Je lichaam is een prachtig apparaat, want na zo'n eerste training maakt het zichzelf een klein beetje sterker. Voor het geval je van plan bent die inspanning na een paar dagen nog eens te herhalen. Waardoor het die tweede keer net iets makkelijker gaat.

Het is de kunst om dit een periode vooral prettig te houden voor je zelf of voor je buurman als je die voor het eerst op sleeptouw neemt. Test hoe lang je kunt rennen voordat het onaangenaam wordt. Veertig seconden? Mooi, je kunt dus waarschijnlijk met weinig problemen 5 keer een halve minuut rennend afleggen. Misschien is het een minuut, of blijkt je buurman pas na 5 minuten geen puf meer te hebben. Kort of lang, de eerste meters naar een gezonder leven zijn afgelegd. Herhaal de eerste afstand 5 keer met een pauze om op adem te komen. Daarna sta je moe onder de douche en werkt je lichaam door aan het herstel, kleine spiervezeltjes hebben even op hun duvel gehad en zorgen ervoor dat ze volgende keer wat sterker zijn en dan blijken die 5 herhalingen al een stuk makkelijker. Doe je dit één of twee keer in de week dan wennen je spieren aan de inspanning, reageren je hart en longen beter op meer actie en blij je de trap ineens een stuk makkelijker op te komen. Bouw dit langzaam maar zeker uit tot een half uur rennen. Met of zonder pauzes, dat maakt voor het gezondheidseffect niet uit. Het is de beweging die telt.

Had Big Mike dat maar geweten. Met een sportief verleden had hij zich een stuk sneller uit de voeten kunnen maken en hadden ze hem nooit gepakt.

Feikje Breimer voor ProRun