

COLUMN

EEN PLANK VOOR MIJN KOP?

Sinds ik dit jaar hoofdredacteur van BodyLIFE ben geworden, ben ik ook bezig met een 'onderzoeksreis binnen mijn eigen sporten en gezondheid'. Hierin heb ik al verschillende nieuwe inzichten gekregen en sportprobeerders gedaan. Hierover heb ik al verschillende keren geschreven.

Maar om nou te zeggen dat ik al echt ontwikkelingen bij mezelf zie, nee dat niet. Belangrijk is daarom om de vooruitgang ook te meten en zo voor mezelf inzichtelijk te maken. Want hoe sta ik er eigenlijk voor op gezondheidsgebied; zowel mentaal, fysiek als qua gezondheid en levensstijl. Dit wilde ik voor mezelf wel eens inzichtelijk krijgen, zodat ik van daaruit gericht kan trainen.

Het werd tijd voor een nulmeting op het gebied van mijn gezondheid en fysieke gesteldheid. Hoe leuk was het dan ook dat ik deze aangeboden kreeg van Geert van der Veer van THP2. Hij heeft vanuit zijn bedrijf de afgelopen jaren al méér dan 150.000 gezondheidsmetingen verricht. Een betrouwbare partij om heen te stappen, helemaal omdat hij hiervoor samenwerkt met het onderzoekslab HAN Seneca,

van de hogeschool Arnhem en Nijmegen.

Dus zodoende stond ik op een druile- rige maandagmiddag met mijn sporttas op de stoep van het onderzoekslab. Ik werd helemaal door de mangel gehaald en moest verschillende fysieke- en gezondheidstests doorlopen. Vermakelijk om te doen en ook nog met resultaat. De belangrijkste conclusie: ik ben best gezond. Maar gelukkig zijn er nog genoeg punten waar ik aan kan werken. Zo zijn mijn stabiliteit en lenigheid echt schrijnend, mijn longinhoud kan wel omhoog en ook op voedingsge- bied is nog het nodige te verbeteren.

Maar wist ik dit dan niet van tevoren? Nee eigenlijk niet. Ik kwam erachter dat ik toch een behoorlijke plank voor de kop heb gehad de afgelopen maanden. Nu mijn gezondheidsresultaten langs een algemene meetlat zijn gelegd, weet ik beter waaraan ik moet werken de komende maanden. Vanuit THP2 heb ik een keurig rapport gekregen van mijn goede en minder goede punten. Hiermee stap ik nu naar mijn fitness- en hardlooptrainer. Om een plan voor de komende maanden uit te stippelen.



” VANUIT THP2 HEB IK EEN KEURIG RAPPORT GEKREGEN VAN MIJN GOEDE EN MINDER GOEDE PUNTEN. HIERMEE STAP IK NU NAAR MIJN FITNESS- EN HARDLOOPTRAINER. “

En dan komt het belangrijkste, een nieuwe meting om te kijken of ik nou echt verder ben gekomen of nog niet. Ik ben benieuwd! Maar een ding weet ik al wel zeker: die plank voor mijn kop is een stukje minder geworden.

Met sportieve groet,

Niek Arts
Hoofdredacteur BodyLIFE