



Warm krijgen

Het is een indrukwekkende opsomming. Iedere bridger die dit leest en die geen lichamelijke beperking heeft, zal gemotiveerd raken om straks als de club weer open is er lopend of fietsend naartoe te gaan. Ook onlinebridgers die hun denkvermogen op scherp willen zetten, hebben baat bij een warming-up voordat ze achter het beeldscherm kruipen. Dat kan ook prima in de woonkamer, mocht je aan huis gebonden zijn of als het regent dat het giet. Kijk op de volgende pagina's voor tips.

Over de intensiviteit van de beweging is wel nog iets belangrijks te melden. Woon je op vijf minuten fietsen van de club, rijd dan óf een aantal blokken om óf ga lopend de deur uit. Ook moet je weten dat de effecten in het brein minder goed op gang komen als je op z'n elfendertigst naar de club slentert dan wel fietst. Doe er een schepje bovenop. Zet flink de pas erin, schakel de trapondersteuning van je elektrische fiets terug en gaan met

die banaan. De inspanning moet zo hoog liggen dat je hart sneller gaat kloppen. Of gebruik de omschrijving van Sara als indicatie: je moet zodanig bewegen dat je het er warm van krijgt.

Coolingdown

Na een avond bridgen ga je naar huis op dezelfde manier als je gekomen bent. En bingo, weer hebben wandelaars



en fietsers voordeel. Het tochtje in de buitenlucht is een perfecte coolingdown voor denksporters. Vorige maand kon je lezen in *Bridge* dat slaapproblemen vaak worden veroorzaakt door de verhoogde hersenactiviteit van een bridgeavond. Het actieve brein moet in rustiger vaarwater worden gebracht. "Tijdens een wandeling of fietstocht naar huis kan het hoofd even ontspannen en weer tot rust komen", weet Sara. "Bovendien zijn door het zitten je spieren stijf geworden. Die komen weer los."

Tot slot wil de promovendus nog iets kwijt over de effecten van bewegen op de langere termijn. "Er wordt weleens gezegd dat mensen op hogere leeftijd niet meer kunnen leren. Dat is niet waar. Door te bewegen komen in de hersenen na verloop van tijd voedingsstoffen beter beschikbaar, stoffen die ervoor zorgen dat je nieuwe cellen aan kunt maken. Het is van belang te weten dat die cellen pas aan worden gemaakt als je iets moeilijks doet. Van nature zijn onze hersenen lui. Daag jezelf daarom uit in het spel en speel niet op de automatische piloot."

Check

Graaf eens even in je geheugen. De laatste keer dat je de sterren van de hemel speelde op de club, was je toen met de auto, openbaar vervoer, te voet of op de fiets?

Te voet of op de fiets in een lekker tempo? Trek je conclusie.

Met de auto of openbaar vervoer?

Dan valt er nóg meer winst te behalen. ■