

Sporten met hart- en vaatziekten

Door Bram Kroon
Soort Theorie
Doelgroep Senioren, Masters
Niveau 2, 3, 4
Ronde 1 ✓

Ronde 2



Ronde 3



Inhoud

In de loopgroepen hebben we deelnemers van alle leeftijden, ook ouder wordende hardlopers, want de meeste lopers blijven hardlopen. Hierdoor komt het vaker voor dat een van je sporters geconfronteerd wordt met een hoge bloeddruk, een probleem met zijn/haar hart of zelfs een doorgemaakt (hart)infarct. Het kan ook gebeuren dat medicatie, zoals een beta-blokker, de inspanningsmogelijkheden flink vermindert. Of je krijgt een aanmelding van een nieuwe deelnemer, die gestuurd wordt door de cardioloog, huisarts of fysiotherapeut. Waar moet je als looptrainer op letten, wat kan en mag wel? En wat misschien niet? Hoe kunnen we ervoor zorgen dat iedereen blijft bewegen?

In deze bijeenkomst neem ik je mee in de kennis die je als looptrainer goed kunt gebruiken op dit vlak. Er is voldoende tijd om vragen te stellen en onthoud: je hoeft niet alles te weten: je bent trainer en geen medicus. Tot ziens!

Over Bram

Prof.dr. A.A. (Bram) Kroon is internist – vasculair geneeskundige, opleider en onderzoeker aan het Maastricht UMC+ en Maastricht University. En actief marathonloper en hardlooptrainer van diverse groepen bij Atletiek Maastricht. Blessurepreventie, krachttraining en gezonde voeding staan hoog in het vaandel. Net als de mogelijkheid om te (blijven) bewegen als er een blessure of ziekte bij komt, zoals hart- en vaatziekten, diabetes en meer.

