

## **Beweging**

Groente, vis, fruit en een half uur bewegen per dag wordt al jaren gepromoot als goed voor je lichaam. Een paar keer tennissen per week en die beweging heb ik dan al gehad. Nou, vergeet het maar. Ik werd aan het denken gezet door statistieken van een ATP wedstrijd. Daarin stond dat de spelers in een partij van 2 uur nog geen half rondje Vondelpark hadden gered.

Ik ben me er wat meer in gaan verdiepen en dan blijkt dat in een tennispartij ongeveer 88% van de tijd niet wordt gespeeld. De partij waar ik naar had zitten kijken had dus een effectieve speeltijd van een kwartier. Als ik op de Kattenlaan 3 kwartier op de baan sta ben ik dus ongeveer 6 minuten echt aan het tennissen en dat is in een dubbel nog minder. Bij lange na dus niet het magische half uur beweging. Nee, daarvoor moet ik per dag zo'n 3,5 uur op de baan staan.

Toch kan ik na een lange partij gesloopt zijn. Dat moet te maken hebben met het snel moeten bewegen op de baan in combinatie met een 50 plus conditie. Tennis is dus veel meer een sprintsport en een half rondje Vondelpark sprinten is best veel.

Reinier Koning