

Sport en beweging blijven belangrijk. Daarom werken we als Official Supplier samen met NOC\*NSF



### 'Buiten trainen is veel relaxter dan binnen'

**Meerkampster Karin Ruckstuhl (26)** traint hard om mee te doen aan de Olympische Spelen in Beijing, volgend jaar. Haar prijzenkast is indrukwekkend. Zowel op nationaal als op internationaal niveau behaalde Karin titel na titel, en tussen neus en lippen door studeerde ze ook nog even cum laude af in de geofysica. Karin: "Zowel fysiek als mentaal vergt het trainen voor de Olympische Spelen een behoorlijke voorbereiding. Ik train twintig uur per week in samenwerking met een sportmedisch team en word begeleid door een mental coach. De invulling van de trainingen is afhankelijk van hoe belastbaar mijn lichaam is. Mijn Olympische Spelen volgend jaar zijn gestaagd als ik een persoonlijk record haal. Of dat ook genoeg zal zijn voor een medaille moet ik afwachten, maar daar hangt mijn succes niet vanaf. Je hebt immers alleen je eigen prestatie in de hand. Als het weer het toelaat, train ik graag buiten. Dat vind ik veel relaxter dan binnen. Ik maak mijn hoofd dan optimaal leeg en geniet van de omgeving om me heen, zeker in en rond Olympisch Trainings Centrum Papendal. De mooie natuur, de geluiden in de bossen... Zo ben ik op een relatief ontspannen manier met mijn sport bezig. Helaas regent het ook vaak en dan train ik binnen. In dat geval probeer ik toch altijd buiten in te lopen. Al is het maar een kwartiertje om een frisse neus te halen. Dat doet me altijd goed."

### Door de knieën?

Heb je een gescheurde voorste kniekruisband opgelopen tijdens het sporten, dan kun je vanaf begin 2007 gebruikmaken van de specialistische diensten van de **Bergman Kliniek in Bilthoven**, waarmee de zorgverzekeraars van Achmea afspraken hebben gemaakt. Specialisten met veel ervaring op het gebied van gescheurde voorste kruisbanden houden de voorzorg, ingreep én de nazorg in één hand, en dat werkt positief uit op het resultaat. Zowel de ingreep als de nazorg-behandeling fysiotherapie wordt vergoed vanuit onze basisverzekering tot één jaar na de operatie.

### Eerst even langs de keuring!

Heb je lange tijd niet gesport? Of ben je ziek (geweest) en wil je (weer) gaan bewegen? Dan is het slim eerst een sportmedisch onderzoek te laten doen. Bij de sportmedische instelling waarmee wij afspraken hebben gemaakt, vergoeden wij vanuit de Beter Af Plus Polis vanaf 1 ster:  
- maximaal eenmaal per twee kalenderjaren de kosten van een sportmedisch

onderzoek. Er geldt een eigen bijdrage die afhankelijk is van de uitgebreidheid van het onderzoek.

- maximaal tweemaal per kalenderjaar de kosten van een blessureconsult of herhalingsconsult.

Meer weten? Kijk in je verzekeringsvoorwaarden, kijk op onze site of bel met Klantenservice. Kijk voor telefoonnummers en sites op blz. 63.

Wil je weten hoe je blessures bij buitensporten als hardlopen, wielrennen of mountainbiken kunt voorkomen? Kijk voor tips en informatie op [www.voorkeemblessures.nl](http://www.voorkeemblessures.nl) van de Stichting Consument en Veiligheid en NOC\*NSF