

# Roken en sporten

## De effecten van roken op je conditie

**Een goede conditie is belangrijk. Zeker als je van sporten houdt, is roken niet slim.**

Valerio Zeno: Ik vond het nooit tof of zo, want je gaat ervan stinken, mijn moeder zou het direct ruiken en als die het rook, dan was ik echt nog lang niet jarig! Dus, ja, en het kost onwijs veel geld.

Yes-R: Net zoals een voetballer heel voorzichtig omgaat met zijn knieën, moeten wij heel voorzichtig omgaan met onze stemmen, ik bedoel: ik moet mijn hypotheek blijven betalen, dus ik mag geen sigaretten.

Ilias Ojja: Ik rook nu twee jaar en met sporten: ik merk, ik was echt..., ik sportte veel, voetballen heel veel, en nu merk ik als ik aan het voetballen ben: mijn conditie gaat achteruit en ik sport ook minimaal omdat het niet meer leuk is, ik heb geen conditie meer. Freerunnen is het van A naar B verplaatsen, in de stad bijvoorbeeld en dan met bijvoorbeeld salto's, trucs, tegen de muren aan lopen en salto's maken. Talent is wel belangrijk, dus aanleg, heel veel jongens die ook beginnen met freerunnen, die komen uit het skaten of uit het turnen, dat is dus wel belangrijk dat je al van jezelf al atletisch bent. Het is zeker aan te leren. En het is niet zo van: je wordt geboren en je gaat zomaar lopen freerunnen, want net als wij, want bij ons ziet het d'r al heel makkelijk uit. Maar wij trainen ook al jaren en we trainen vrijwel elke dag.

Nou, d'r is een kong en dan eh dat is een vault en dan ga je gewoon over iets heen en dan zet je alleen je handen neer.

Leo, doe eens een kong?

Een kong.

En een dash, dan spring je eerst over iets heen en dan zet je... En nu een dash!

En je hebt ook de reverse en dan draai je om je as heen. Een reverse.

Je moet zeker een goede conditie hebben om dit te kunnen. Per dag trainen we toch wel twee uur en dan is het echt vlammen gewoon. Deze sport zou je wel kunnen doen als je rookt, maar je zou het nooit op een hoog niveau kunnen gaan doen, want op een gegeven moment, dan ga je gewoon tegen de muur aan lopen.

Nou, vrienden van mij die ook freerunnen, die zijn ook gestopt om dan om gewoon, omdat ze, ja, mijn tempo hielden ze niet meer bij en ze merkten het ook gewoon van: "ja, ik moet echt keuzes gaan maken." Dus toen zijn zij ook gestopt, want ja, je krijgt gewoon een achterstand op een gegeven moment.