

SLAG OM DE ARM

Bye bye kipfilets

Missie strakke bovenarmen is begonnen.
De anti-zwabber-armen-aanpak in drie stappen.

Je kunt er zeker
iets aan doen.
Al speelt je
genetische aanleg
ook een rol

Een mouwloze top: sexy en perfect voor je stapavond. Maar dan zwaai je naar de barman en zie je dat de achterkant van je arm net wat langer heen en weer beweegt dan je hand. Au. In je *twenties* heb je er hoogstwaarschijnlijk nog geen last van, maar tussen je 30° en 35° zijn strakke bovenarmen niet meer zo vanzelfsprekend. Hoe komt dat? Een combinatie van verlies van spiermassa, een toename van onderhuids vetweefsel en veroudering van de huid. Maar belangrijker: hoe kom je af van die kipfilets? Personal trainer Elles Schoemaker, al bijna vijftien jaar werkzaam in de fitness-

branche: "Ik zie dat vrouwen die altijd gesport hebben en een allround, gezonde lifestyle aanhouden, makkelijker resultaat boeken bij het aanpakken van de 'probleemzone' dan vrouwen die al jarenlang niet sporten en verder ook niet heel gezond geleefd hebben. Het is zeker mogelijk om je bovenarmen strakker te maken, maar je moet ook kijken naar je genetische aanleg en uitgaan van wat realistisch is. Daarbij moet je de juiste balans vinden tussen training, voeding en rust."

Tijd voor een stappenplan. »

STAP 1: « HORMONONBALANS

Van grote invloed op je spier- en huidkwaliteit en vetpercentage zijn groeihormoon en testosteron. Hoewel testosteron een typisch mannelijk hormoon is, maken vrouwen dit hormoon ook aan (zij het in veel mindere mate).

Probleem: de hoeveelheid groeihormonen en testosteron neemt af naarmate je ouder wordt. Daarmee worden je spiermassa en huidkwaliteit minder, terwijl je vetpercentage langzaam maar zeker toeneemt. En dat zie je aan je bovenarmen. Hoe kun je dit proces afremmen?

Oplossing: verschillende studies tonen aan dat je de natuurlijke aanmaak van testosteron en groeihormoon een boost kunt geven met krachttraining, een aanpassing van je eetpatroon en voldoende rust.

Good to know: kunnen we megastrakke bovenarmen verwachten door een aanpassing van onze lifestyle? Hormoonexpert, personal trainer en auteur van 'De Hormoonfactor' ir. Ralph Moorman houdt in dit geval een slag om de arm: "In de praktijk zie ik overduidelijk resultaten bij de vetverdeling op de bovenbenen en enigszins resultaat bij de achterkant van de bovenarmen."

Let ook op je voeding. Je kunt nooit tegen een slecht eetpatroon op trainen

STAP 2: VOEDING

Hoewel je al snel focust op oefeningen doen, is het beter om eerst naar je voeding te kijken. Elles: "Je kunt nooit tegen een slecht eetpatroon op trainen. Onregelmatig en slecht eten en alcohol verstoren de balans in je lichaam en daarmee de basis van waaruit je de beste resultaten boekt."

Probleem: je lijf optimaal voeden om de spieraanmaak te stimuleren en tegelijkertijd je vetpercentage naar beneden brengen. Hoe doe je dat?

Oplossing: Tessa van der Steen is orthomoleculair voedingskundige en geeft de volgende drie tips:

1. "Schrap suiker en koolhydraten. Zonder jezelf uit te hongeren, want strenge diëten verlagen het testosteronniveau. Let bij het minderen van je suikerinname ook op de hoeveelheid fruit die je eet. Twee stuks fruit per dag zijn meer dan voldoende. Meer fruitsuikers, maar ook honing, agave etc, leiden tot meer vetopslag en dat zie je ook op je bovenarmen."

2. "Eet een ontbijt dat rijk is aan eiwitten en vezels. We zijn geneigd een zoet ontbijt te nemen, maar eieren met avocado, een eiwitshake met een handje noten of een chia-pudding gemaakt in niet gezoete amandelmelk geven langer een verzadigd gevoel dan havermout met fruit, crackers of brood met zoet beleg."

3. "Drink geen water uit plastic flesjes, gebruik geen kokosolie uit plastic potten en geen vis uit blik met een plastic binnenrandje. Plastic zit vol BPA en dat zijn hormoonverstorende stoffen."

Good to know: eet vette vissoorten als makreel, haring en zalm. Tessa: "Deze bevatten goeie vetten en die helpen je het laatste beetje onderhuids vet af te breken. Daarbij zijn deze vetten essentieel voor een goede hormonale balans."

STAP 3: KRACHTTRAINING

Om af te vallen kiezen nog steeds veel vrouwen voor cardiotraining (zoals hardlopen, fietsen, roeien). Maar met cardio-training bouw je weinig tot geen spiermassa op en spiermassa is het belangrijkste wat je nodig hebt om een mooie vorm aan je lichaam te geven (waaronder strakke armen) en je stofwisseling te verhogen.

Probleem: geen urenlange cardio dus. Wat moeten we dan wel doen om die bovenarmen een lift te geven?

Oplossing: korte, maar efficiënte sessies krachttraining. Er zijn studies die suggereren dat het naverbrandingseffect (een tijdelijke verhoging van je metabolisme) van cardio-training 30 tot 60 minuten aanhoudt. Na een stevige krachttraining is dit maar liefst 48 uur. Oftewel: na een intensieve krachttraining gaat het lichaam nog twee volle etmalen door met vet verbranden.

Good to know: een beetje aan de gewichten voelen, gaat 'm niet worden. Elles: "Je moet je spieren echt flink uitdagen om dat effect van 48 uur naverbranding te bereiken. Focus niet te veel op een spiergroep of een 'probleemzone'. Om een optimalisering van je vetverbranding 24/7 te bereiken, moet je je juist je grote spiergroepen aanpakken. Benen, rug en borst. Je armen hebben daar absoluut profijt van en kun je onder begeleiding van een trainer eventueel 'finetunen.'" •

Meer informatie?

personaltrainerelles.nl,
yourhealthcoach.nl
dehormoonfactor.nl



Doe de diamond
push-up en je
triceps beginnen
te juichen

KIP, IK HEB JE

Met deze drie oefeningen pak je die kipfilets extra aan (oftewel triceps).

Diamond push-ups Probeer eerst een gewone push-up: kom op handen en voeten (of knieën om het minder zwaar te maken) in een plankpositie. Laat je lichaam naar de grond zakken en duw weer omhoog. Klaar? Dan nu de Diamond-versie: plaats je duimen en wijsvingers tegen elkaar en doe een push-up. Je merkt direct de impact op je triceps. Let op: probeer je borst zo laag mogelijk bij de grond te brengen voor het beste resultaat.

Aanpak: 3 sets van 6-8 herhalingen.

Dips Ga zitten op een stoel of bankje. Plaats je handen naast je billen op de rand van het zitvlak, vingers wijzen naar voren. Strek je armen uit, zodat je billen loskomen van de stoel. Zak richting de grond door je armen te buigen en duw jezelf weer omhoog door je armen te strekken.

Aanpak: 3 sets van 10-12 herhalingen.

Overhead triceps extension Pak een dumbbell met beide handen vast, til boven je hoofd, je armen zijn helemaal gestrekt. Buig nu rustig je armen en laat de dumbbell richting je schouderbladen zakken. Hou je ellebogen naar voren gericht en strek je armen weer uit.

Begin met 6 kilo. Te makkelijk of te zwaar? Pak een andere dumbbell waarbij je bij de laatste twee herhalingen voelt dat je écht je best moet doen om de oefening af te maken.

Aanpak: 10-12 herhalingen.