

# Chipsheffen en andere topsporten



Luie zomer gehad? Tijd om te

sporten! Hoe zorg je ervoor

dat je – deze keer écht –

sportief de herfst in gaat?

Vriendin's Lydia zoekt het uit.

Dat sporten goed voor je is, dat weten we allemaal. Het zorgt ervoor dat je strak in je vel komt te zitten en je je veel fitter voelt. Iedereen die regelmatig sport, hoor je praten over hoe fantastisch en zelfs verslavend het is. Waarom is het dan toch zo'n klus om in een trouw ritme te komen? Ik kan erover meepraten: al wel honderd keer ben ik vol goede voornemens naar de sportschool getogen. Telkens stellig van plan het bewegen voorgoed te integreren in mijn leven. Vaak kocht ik meteen een hip nieuw sportpakje want tja, een goed begin is het halve werk. Helaas, die sportkleding belandde iedere keer in een prop achterin de kast tot het hopeloos uit de mode was. De enige sport die ik beoefen is mijn arm bewegen, wanneer ik op de bank chips naar mijn mond breng. Vooruit, ik overdrijf: ik heb geen auto en doe dus alles op de fiets. Maar genoeg beweging is dat niet, dat is een ding dat zeker is. Naast een halfuur wandelen of fietsen per dag zou het heel goed zijn om twee à drie keer per week een uur aan sport te doen. Zeker als ik de overvloedige kilo's, die er de laatste jaren zo ongemerkt bijkomen, eraf wil krijgen. Hoe krijg ik mezelf aan het sporten?

## Realistisch beeld

Deskundige op dit gebied is Elles Schoemaker, zelfstandig personal trainer bij *Club sportive* in Amsterdam. Zelf sport ze vier keer per week anderhalf uur, en geeft ook nog spinningles. Dat is goed aan haar lichaam te zien. Wat voor advies heeft zij voor sportdummies zoals ik? Elles: "Voordat je begint, is het goed om stil te staan bij een aantal zaken. De eerste is: leg de lat voor jezelf niet te hoog. Bladen staan vol met superslanke vrouwen en mannen met wasbordjes. Mensen beginnen soms te sporten met het onrealistische idee dat zij er binnen de korste keren ook zo uitzien. Helaas, dat is niet zo. Maar geloof me, iedereen kan straker en fitter worden, afvallen of aankomen;

echt iedereen. Maar het betekent wel een *change of life*."

## Tijdverlies? Nee, tijdwinst!

"Mensen klagen vaak dat sporten zoveel tijd kost," vervolgt Elles. "Dat kan zo lijken, maar is juist niet zo. Zeker, in het begin moet je er tijd voor maken, maar al na een paar maanden win je tijd. Dat komt omdat je je tijd effectiever benut. Je slaapt beter, staat opgewekt op en hebt meer energie om leuke dingen te doen. En je krijgt ook nog eens meer zin om van alles te ondernemen: door het sporten komt er een hormoon vrij, endorfine, waardoor je je hartstikke lekker gaat voelen. Op de lange termijn zorgt sporten al helemaal voor extra tijd, want je levensverwachting wordt hoger! Ook heb je minder kans op hartkwalen en chronische ziektes als diabetes."

## Afspraak = afspraak

Elles moet lachen om mijn amper gebruikte sportpakjes. "Mensen denken inderdaad vaak dat het vanzelf gaat. Je koopt iets hips, bestelt een sportkaart en klaar is Kees. Maar je zult ook moeten gáán. Maak daarvoor een plan. Zet in je agenda wanneer je zult gaan sporten. Zie het als een gewone afspraak met iemand anders, die zeg je ook niet zomaar af." Sporten met een vriendin kan stimulerend werken, maar is ook een valkuil, legt Elles verder uit. "Vaak is het zo dat als de één geen zin heeft, de ander ook niet gaat. Ook zie ik vriendinnen vaak eindeloos met elkaar kletsen onder het sporten. Gezellig, maar hiervoor ben je niet in de sportschool!"

## Valkuilen

Een belangrijke tip is: ken je eigen valkuilen. Elles: "Bijvoorbeeld: ben je een ochtend- of een avondmens? Plan je sportafspraken op het moment dat jij lekker in je vel zit, dan ga je ongetwijfeld met meer plezier. Maar vraag je ook af wat het beste in je schema past.

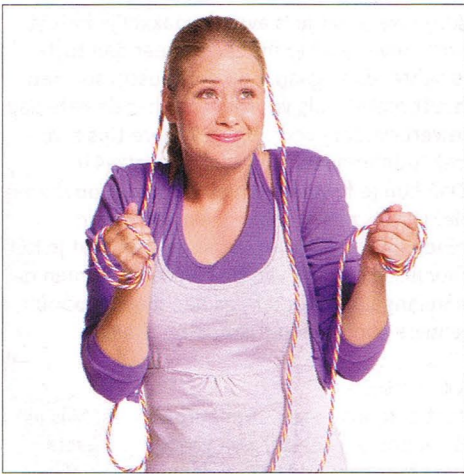
Als je weet dat je 's avonds makkelijk zwicht voor onverwachte uitjes, probeer dan toch 's ochtends te gaan – op dat tijdstip sporten heeft meteen als voordeel dat het de hele dag je verbranding verhoogt." Andere tips zijn: pak 's ochtends al meteen je sporttas in. Dan kun je tenminste niet als smoes opvoeren dat je nog zoveel moet doen voordat je eindelijk op pad kunt. En als je weet dat je het moeilijk vindt om van de bank af te komen na een lange dag werken, ga dan direct door uit je werk zonder een tussenstop thuis.

## Voeding

"Let ook op je eten," benadrukt Elles. "Als je 's avonds om zes uur een groot bord pasta naar binnen werkt, kan ik je op een briefje geven dat jij de rest van de avond geen puf meer hebt om nog te sporten." Dit onderschrijft voedingsdeskundige Harriet Bontius. "Voeding is van grote invloed op je energieniveau. Het is verstandig suikers en witmeel te vermijden. Die hebben namelijk geen enkele voedingswaarde maar maken je moe. Het zijn koolhydraten die je een kortstondige energieboost geven doordat je bloedsuikerspiegel erdoor stijgt, maar omdat direct daarna je lichaamseigen hormoon insuline vrijkomt (dat de bloedsuikerspiegel weer te ver omlaag brengt), word je daarna duf, gaperig en lusteloos. Als je niet goed eet, zul je vast en zeker ook geen energie hebben om lekker te gaan sporten. Ook onverstandig is het om maaltijden over te slaan. Liefst vijf keer per dag gezond eten: drie hoofdmaaltijden en tweemaal een tussendoortje. Zó houd je je energieniveau op peil. Eet vooral fruit, groente, volkorenproducten, eiwitten en gezonde vetten zoals in vis." En vlak voordat je gaat sporten, wat eet je dan? Want met een lege maag aan de slag, dat werkt natuurlijk niet. Harriet: "Ook nu geldt: géén suikers! Geen sportreep of energiedrankje; er wordt gezegd dat dat extra power zou geven, maar dat is slechts tijdelijk. In combinatie >>



## Een hip sportpakje kopen en klaar is Kees...



Ook hier kun je gezellige contacten aanknopen. Vaak gaan deze lesjes gepaard met opzweepende muziek. Denk aan spinning, body pump, kickboksen of de nieuwe trend zumba, gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dans. Wil je individueel sporten dan is fitness wat voor jou. Hier bepaal je zelf wanneer je gaat, hoe lang je traint en wat je doet. Wil je helemaal nergens naartoe maar gewoon vanuit huis dingen doen? Koop een hometrainer en/of training dvd zodat je daarmee thuis kunt sporten. Of hijs je in een joggingpak en ga een rondje hardlopen in de buurt.

### Kruipend naar de wc

**Mirthe** (33): "Ik heb vroeger regelmatig hardgelopen. Toen ik vorig jaar wat wilde afvallen, besloot ik dat weer op te pikken. Ik wist best dat ik het eigenlijk langzaam moest opbouwen maar ik had geen zin om daarbij stil te staan. Rennen, dacht ik! Omdat mijn conditie redelijk goed was en ik verliefd was, bruiste ik van de energie. Met enkele korte tussenpauzes wandelen heb ik wel een uurlang hardgelopen. Trots en bezweet kwam ik thuis, vastbesloten dit voortaan drie keer in de week te gaan doen. Een cooling down deed ik niet, ik sprong meteen onder de douche. Maar toen ik de volgende ochtend uit bed wilde stappen, had ik zo verschrikkelijk veel spierpijn dat ik kruipend naar de wc moest. Huilend heb ik mijn werk afgebeeld. Gelukkig is mijn nieuwe liefde meteen naar me toe gekomen om me te vertroetelen en begon de pijn in de loop van de dag iets te zakken. Toch heb ik nog dagen moeilijk gelopen. Pas drie weken later durfde ik het weer aan. Die keer deed ik vooraf en na afloop oefeningen en heb ik maar een kwartiertje hardgelopen, om het de keren daarop telkens wat uit te breiden. Dat fanatieke gedoe had ik voor eens en altijd afgeleerd!"

**Joke Hoed**, sportinstructeur en handlooptrainer zegt hierover: "Als je een goede opbouw

wilt doen van het hardlopen, is het verstandig om naar een loopschema te kijken, zoals je bijvoorbeeld kunt vinden op [www.runzday.nl](http://www.runzday.nl). Daar staan adviezen hoe je kunt voorkomen dat je jezelf overbelast: bijvoorbeeld een paar minuten hardlopen, dan weer een paar minuten wandelen. Toch denk ik dat de meeste hardlopers, inclusief ikzelf, ooit zijn begonnen zoals Mirthe: loopschoenen aan en rennen maar. Meestal voel je je eigen grenzen wel aan. Een voordeel van hardlopen is dat je heel snel vooruit kunt gaan. De opbouw van je conditie gaat hard; je kunt het iedere keer langer volhouden. Hardlopen is echt heel erg goed. Je wordt er fit van, minder gestrest. En je hoeft heus niet zo fanatiek te zijn. Twee keer per week een halfuur joggen en je voelt je al zoveel beter. Even lekker uitwaaien, heerlijk. Veel mensen beginnen ermee omdat ze hun gewicht wat onder controle willen houden, maar de meesten gaan er uiteindelijk mee door omdat ze merken dat ze zich na afloop zo ontspannen en lekker voelen!"

### Warming up en cooling down

Bij elke sport is het belangrijk dat je voordat je begint je spieren even langzaam opwarmt. Dat is belangrijk voor je lichaam, maar ook voor je geest: zo laat je de stress van alledag los en kom je helemaal in de sportmood. Na afloop is het goed even wat rek- en strekoefeningen te doen. Zo worden afvalstoffen – melkzuren in je spieren – afgevoerd en dat voorkomt spierpijn.

### Advies op maat

Bij individuele kracht- en cardiotraining is het van groot belang dat je je goed laat voorlichten. Wanneer je je inschrijft bij een sport-schoon, krijg je vrijwel altijd het aanbod dat een instructeur met je meeloopt. Dat is meestal gratis. Het is verstandig hier gebruik van te maken. Elles: "Iedereen is anders, daarom moet ook iedereen op een andere manier sporten. Als je veel zit, is het bijvoor-



beeld goed om je rugspieren te trainen, zodat die sterker worden. Ik zie veel mensen maar wat in het wilde weg doen en dat is jammer. Het is veel beter een speciaal voor jou opgesteld trainingsprogramma te volgen. Dan kun je ook werken aan vooruitgang." Heb je fysieke klachten? Laat je dan helemaal goed voorlichten! Het is zelfs verstandig even langs een fysiotherapeut te gaan, die kan je advies op maat kan geven. Zo weet je zeker dat je niet per ongeluk iets doet wat je klachten verergert.

### Personal trainer

Doelgericht sporten kan onder meer door een personal trainer te nemen, zoals Elles. Zij is per uur of halfuur te boeken. Elles: "Ik leer het lichaam van mijn klanten goed kennen en weet precies wat ze aan kunnen. Mijn programma is tot in de puntjes aan iemand aangepast. Ik motiveer mijn klanten het uiterste uit zichzelf te halen. Voordeel is verder dat het echt een stok achter de deur is; mensen kunnen niet zomaar niet komen opdagen, dat is zonde van het geld. Een personal trainer kost namelijk tussen de 40 en 50 euro per uur. Dat is lang niet voor iedereen telkens op te brengen. Wat daarom ook gebeurt, is dat mensen mij eens of tweemaal per maand inhuren om een programma uit te stippelen en hun vorderingen te bekijken. Zo begeleid ik bijvoorbeeld bruiden, die nog even flink willen afvallen voor hun huwelijksdag. Samen met hen maak ik dan een sport- en voedingsplan en als ze dat volgen, behalen ze hun doel absoluut! Of ik help mensen aankomen; dat is echt een onderschat probleem. Maar geen hopeloos probleem: met doelgerichte training kun je je lichaam veel meer vorm geven!"

### Hoe vaak?

Geadviseerd wordt twee à drie keer per week een uur intensief te sporten. Het beste is het om krachttraining af te wisselen met cardio-



training, waarbij je hart- en longfunctie wordt gestimuleerd. Vaak denken mensen dat ze vooral afvallen bij cardiotraining, maar dat is volgens Elles een misverstand. Hoewel je bij krachttraining minder zweet en minder je hartslag omhoog stuwt, is ook dat heel goed voor je vetverbranding. "Als je wilt afvallen, adviseer ik zelfs vooral krachttraining – aangepast op de plekken waar je wilt afvallen – te doen, zo'n veertig minuten lang, met daarna een cardio-interval training van twintig minuten." Intervaltraining, huh? Dit doe je op de crosstrainer, fiets of loopband. Hierbij wissel je het tempo af. Rustig bewegen wordt onderbroken met een fikse sprint. Hierdoor train je je hartspier intensief, wat erg goed is voor je conditie. Meer info: [www.personaltrainerelles.nl](http://www.personaltrainerelles.nl).

### Elf redenen om te sporten.

- Het geeft je een gezonde kleur en houdt je huid elastisch.
- Het houdt je gewicht op peil.
- Het verlaagt je stress.
- Met een lekker fris hoofd kun je veel beter nadenken.
- Je hebt minder kans op problemen met je cholesterol.
- Het draagt bij aan een makkelijkere zwangerschap en bevalling.
- Je lichaam blijft er langer jong bij.
- Je gaat er beter van slapen.
- Het zorgt voor een vrolijk humeur.
- Het versterkt je hartspier en hierdoor kun je je leven met jaren verlengen.
- Je krijgt sterkere longen en een betere conditie.

Bron: [www.giantpt.com](http://www.giantpt.com).

### Het kán

Als al dit voorgaande geen motivatie is om je sportschoenen uit de kast te halen, dan weet ik het ook niet meer. Zelfs ik krijg zin om iets te gaan ondernemen. Toch nog een laatste oppepper, als bewijs dat het echt kan, sporten een plek in je leven geven. Nina (36) noemde zichzelf tot zes jaar geleden aartslui. "Maar op mijn dertigste verjaardag stond ik doodongelukkig voor de spiegel. Ik voelde me oud, dik, afgedankt: mijn leven was voorbij! Onzin natuurlijk, maar toen voelde het even zo. Toen ik die avond mijn verjaardag vierde, kwam het gesprek op sporten, en realiseerde ik mij dat de enige strijd tegen de aftakeling bewegen zou zijn. Twee dagen later – de dag ná mijn verjaardag lag ik met een stevige kater in bed – heb ik mij ingeschreven bij de sportschool. De knop ging om, ik zou er echt voor gaan. En: het is gelukt. Het eerste halfjaar moest ik mezelf er nog wel eens toe zetten, later ging het vanzelf. Sporten is mijn grootste hobby geworden. Ik train vier keer per week, heb een prachtig afgetraind lichaam en voel me helemaal top. Bang om straks veertig te worden ben ik niet meer: je bent tenslotte zo oud als je je voelt!"

### Vijftien gezonde voedingsmiddelen die je stofwisseling en verbranding een kick geven.

- Mager (grasgevoerd) rundvlees.
- Bosbessen en blauwe bessen.
- Broccoli.
- Boerenkool.
- Tomaten.
- Havermout.
- Eieren.
- Zalm.
- Sardientjes.
- Pompoen.
- Knoflook en uien.
- Whey-proteïnepoeder
- Grapefruit.
- Groene thee.
- Noten.

Bron: [www.fitmetjet.nl](http://www.fitmetjet.nl).