



Elles Schoemaker

Van extreem dun naar bollende biceps: het ideaalbeeld voor vrouwen wordt steeds sportiever.

Toen Madonna haar getrainde armen een paar jaar geleden op het podium showde veroorzaakte ze een lichte schokgolf. Dikke aderen bevolkten haar drooggetrainde biceps, de rest van haar lijf leek niet minder afgetraind. De halve wereld zat net midden in een discussie over graatmagere size zero modellen en we waren eindelijk gewend geraakt aan dat andere ideaal: prominente billen zoals die van Jennifer Lopez of realityster Kim Kardashian.

### Stalen triceps

Michelle Obama zette met haar mouwloze jurken pas echt de trend. De first lady toonde armen die iets minder afgetraind waren dan die van popicoon Madonna, maar wel gezond, worden afgeschreven als malle bevestiging. Toen bleek dat een populaire presidentsvrouw aan de gewichten hing was er geen houden meer aan. Massaal wilden vrouwen dezelfde armen, weg met de wapperende bingo wings, hallo stalen triceps! Het lijkt erop alsof de trend anno 2013 doorzet. Cosmeticamerk M.A.C. Cosmetics koos voor de huidige campagne voor een bodybuildster als gezicht en de wereld keek het afgelopen jaar tijdens de Olympische Spelen jaloers naar de buikspieren van Britse atlete Jessica Ennis en collegae.



### Krachttraining

Op het moment dat een vrouw vol goede voornemens de sportschool in stapt zakt de moed echter vaak in de schoenen. Cardio-apparatuur zoals loopbanden gaat nog wel, een fitnessgedeelte vol opgepompte mannen en ingewikkelde apparaten schrikt af. Elles Schoemaker is personal trainer en heeft veel vrouwen in haar klantenbestand. "Vrouwen willen wel aan krachttraining doen, ze zijn echter bang om bijvoorbeeld een gigantische nek of enorme benen te kweken. Terwijl je dat echt niet zomaar krijgt, daarvoor moet je erg hard trainen." Er zitten veel positieve kanten aan een gespierd lijf. "Hoe groter je spieroppervlakte is hoe meer vet je verbrandt. Daarom vind ik het trainen van de been- en rugspieren zo belangrijk: het zijn de grootste spiergroepen en als je bijvoorbeeld je benen traint dan werk je gelijk aan je buikspieren. Omdat het lastig is om deze spiergroepen te trainen werk je daarnaast gelijk aan je focus."

### Stop met rennen

Uren op de loopband staan voor zo'n sportief figuur is volgens Schoemaker verloren tijd. "Op sommige apparaten zie je hoeveel calorieën je verbrandt. Dat is regelrechte onzin, ieder mens is anders en zo'n apparaat kan niet inschatten wat het met jouw lijf doet. Wie toch wil rennen kan beter een intervaltraining doen: dat is een korte periode heel intensief bewegen. Dat is veel beter voor je conditie." Spieren werken daarnaast op de langere termijn, in tegenstelling tot een rondje rennen. Schoemaker: "Na een krachttraining verbrandt je lichaam gemiddeld nog zo'n 48 uur. Ook als je slaapt gaat dat gewoon door. Een cardiotraining kan nog zo goed zijn, je verbrandt gemiddeld nog tot zo'n twaalf uur erna."

### Aan de slag

Voor wie nog twijfelt over goede voornemens en fan is van het nieuwe vrouwenlijf: train bij voorkeur drie keer per week met gewichten. Drie kwartier per training is voldoende, niemand kan een uur lang echt pieken. "Bovendien wordt het voor veel mensen saai om vaker dan drie keer te gaan", aldus Schoemaker. Na die drie kwartier ga je nog twintig minuten los op cardio-apparatuur, geen slap tempo maar een fikse intervaltraining. Op die manier smelten overtollige kerst- en nieuwjaarskilo's als sneeuw voor de zon en bloeien je spieren op.

"Maak op de vierde traintag een lekkere strandwandeling of fiets een stuk in de buitenlucht. Als ik klanten voorstel om gelijk vier keer per week te trainen zijn ze gelijk in paniek." Let op, aan de basis van verantwoord in de krachthonk zweten staan een paar zaken. "Vraag voor je begint altijd advies aan de professionals in jouw sportschool, veiligheid staat bovenaan. En ga naar een expert voor voedingsadvies. Ik zeg altijd: 'een sixpack begint in de keuken'. Je kunt nog zo hard trainen, als je niet goed eet duurt het allemaal veel langer of gebeurt het helemaal niet", aldus Schoemaker.