

Geef jezelf een sportboost

Byebye softie, hallo trainingsbeest!

Sporten, dames, is zweten. Niet liggen dagdromen op een matje of staan kletsen naast de loopband. Wie échte resultaten wil, moet er écht in vliegen!

Iedere Flairlezeres die op tijd en stond haar sportschoenen aantrekt, krijgt van ons een welgemeend applaus. Wij vinden namelijk elk excuus goed om niet te gaan sporten. Het regent. We hebben tot laat doorgewerkt. En boodschappen doen is eigenlijk óók een beetje een work-out. Als we dan toch naar de sport-school gaan, heeft ons fitnessuurtje verdacht veel weg van een babbeluurtje. Herkenbaar?

Geen boe of ba

“99% van de sporters kan méér uit zijn of haar training halen”, bevestigt personal trainer Jesse Van der Velde. “Het is moeilijk om jezelf ertoe aan te zetten diep genoeg te gaan.” Maar met *wishful thinking* komen we er niet. We willen een betere conditie en een strakker lijf. Dat krijgt niemand gratis en voor niets!

Volgens Jesse moeten we de harde feiten onder ogen zien: “Wanneer je goed hebt gesport, kun je geen boe of ba meer zeggen. Een beetje spierpijn hoort er ook bij.” Echt waar? “Het zeurderige gevoel betekent dat er kleine scheurtjes zitten in je spieren: wanneer je lichaam die repareert, word je sterker.” Ben je na een uurtje sporten niet afgemat, dan heb je een intensievere training nodig. Voer het tempo op als je hardloopt, gebruik zwaardere gewichten of ga er tijdens de volgende spinningles wat steviger tegenaan. Je lichaam heeft een uitdaging nodig! Het is van nature liever lui dan moe en het zal alleen sterker worden als jij het daartoe verplicht. Denk dus niet: eerst zorgen dat ik die drie kilometer op

WEET WAAROM JE SPORT

Sport je om kilo's kwijt te raken? Vraag je dan af waaróm je die kilo's kwijt wilt. Je motivatie kan niet duidelijk genoeg zijn. En hoe meer redenen je hebt, hoe beter. Personal trainer Jesse: “Ik vraag mijn klanten om een lijst te maken met minstens 12 redenen!”

mijn gemakje kan lopen voor ik aan vijf kilometer begin. Zo zit het niet in elkaar. Je lichaam zal die drie kilometer pas makkelijk aankunnen, wanneer je het vraagt om méér te doen. Door jezelf moe te maken geef je een signaal: hier is vooruitgang nodig! Vervolgens moet je rusten, zodat je lichaam de gevraagde aanpassingen kan doen. Heb je flink gesport, dan mag je jezelf dus twee dagen pauze gunnen! Zolang je je grenzen maar telkens een klein beetje verlegt. Hijgen en zweten is de boodschap. Maar je krijgt er wél iets voor terug: echte vorderingen en resultaten die je niet alleen voelt, maar ook ziet!

Mijd deze 3 valkuilen

VALKUIL 1 Je gaat sporten met een vriendin

Dit mag dan best gezellig zijn, het risico bestaat dat jullie elkaar zoveel te vertellen hebben, dat je niet aan sporten toekomt.

De oplossing: “Ik zou sporten met iemand die al heeft bereikt wat ik wil bereiken”, zegt Jesse. “Dat werkt wel heel motiverend!”

VALKUIL 2 Je kiest de verkeerde les

Yoga is top. Je krijgt er een lenig, gestroomlijnd lichaam van. Maar als je wilt trainen voor een marathon, moet je je yogamatje oprollen en gaan hardlopen.

HEB EEN DOEL

“Zorg ervoor dat je doel groot genoeg is”, preciseert personal trainer Jesse. “Dus niet: twee kilo kwijltraken. Maar bijvoorbeeld wel: een (halve) marathon lopen. Een klein doel zul je al snel relativeren. Als het regent, lijken die twee kilo niet belangrijk genoeg om voor naar buiten te gaan.”

De oplossing: natuurlijk is het belangrijk om een sport te kiezen die je leuk vindt. Maar zorg er ook voor dat die sport je dichterbij je doel brengt: zo hou je het langer vol!

VALKUIL 3 Je staat te vaak op de weegschaal

Schiet het al een beetje op met die kilo's? Dat wil je weten! Dus ga je 's ochtends, 's middags en 's avonds op de weegschaal staan.

De oplossing: laat je vetpercentage meten in de sportschool. Spieren wegen evenveel als vet! Of gebruik je strakke jeans als maatstaf.

Maximaal rendement graag!

Je hebt je uit die luie stoel gesleept en je protesterende lijf in je sportplunje gehesen. Nu wil je maximaal rendement! Dat doe je zo:

1] Train als een man

“Vrouwen zijn bang om spiermassa te kweken. Bovendien denken ze dat je door cardiotraining (lopen, fietsen...) het meeste vet verbrandt, maar dat is een misverstand!”, zegt Jesse Van der Velde. “De grootste vetverbrander is het lichaamseigen groeihormoon. De aanmaak daarvan wordt gestimuleerd door krachttraining. Je lichaam verbrandt trouwens meer calorieën in rusttoestand als je meer spiermassa hebt. Maar cardiotraining is ook belangrijk: je vergroot er je uithoudingsvermogen en je longcapaciteit door en het is goed voor je hart.” De oplossing: de twee altijd combineren. En nee, je gaat er door krachttraining niet als een bodybuilder uitzien! “Vrouwen hebben minder én andere spiercellen”, legt Jesse uit. “Bovendien hebben ze 60% minder testosteron. Als ze dezelfde training doen als een man, krijgen ze 60% minder spieren.”

2] Stretch voor een lenig lijf

“Niet omdat je daardoor spierpijn vermijdt (da's een fabeltje), wél om de oefeningen beter

te kunnen uitvoeren”, zegt Jesse. “En hoe beter je techniek, hoe beter je resultaten.”

3] Train ook je dieperliggende spieren

Yoga en pilates zijn niet voor niets een hype. Je leert er je dieperliggende buik- en rugspieren aan te spannen. En die zijn heel belangrijk: voor een mooie houding en een lijf dat sterk is van binnenuit.

4] Focus je op je techniek

Je hebt niets aan een oefening als je ze half doet. Klinkt vanzelfsprekend, maar hoe vaak heb jij in de sportschool niet met je pet gegooid naar die sit-ups, in de hoop dat de instructeur het niet ziet? “Een goede techniek is de hoogste prioriteit”, zegt Jesse. “Pas daarna volgen het tempo en de intensiteit (of het gewicht).”

5] Slaap als een roos

's Nachts herstelt je lichaam alle beschadigde cellen, ook die van je spieren. Dat betekent dat je conditie verbetert terwijl je slaapt! Ook het fameuze groeihormoon (de supervetverbrander) piekt midden in de nacht.

6] Wissel vaker af

Herhaal je dezelfde work-out een aantal keer, dan worden je spieren niet meer geprikkeld en je lijf schakelt over op automatische piloot. Jesse: “Bij gevorderde sporters gebeurt dat na zes keer, bij beginners na tien keer. Het is dus goed om af te wisselen!”

WIE SCHRIJFT, DIE BLIJFT (TRAINEN)

“Hou een logboek bij waarin je je doelen opschrijft en waarin je na elke training noteert wat je hebt bereikt”, zegt personal trainer Jesse. “Het werkt écht om gemotiveerd te blijven!”