

M

LIEVEN
MAESSCHALCK

V



BORGERHOFF
& LAMBERIGTS



**Je voelt je
vanzelf beter
als je meer
beweegt**

De weg naar succes begint met babystapjes. Wanneer je beslist om in te zetten op een gezonder en fitter lichaam, is het helemaal niet nodig om je hele leven volledig om te gooien. Alles vertrekt immers vanuit kleine aanpassingen in je dagelijkse routine: een betere lichaamshouding, het bijschaven van slechte gewoontes, voldoende beweging – ook wanneer je op het werk of op reis bent –, het aanschaffen van kwalitatief (sport)materiaal, het gebruik van fitness-apps om je vooruitgang te meten... Kortom: de juiste mindset is het alfa en omega van een gezond leven. Laat je angst los. Bewegen kan geen kwaad. Integendeel: het is góéd, ook als je rugpijn hebt of moe thuiskomt na een lange werkdag. Je zal merken: zodra je meer gaat bewegen, voel je je een stuk beter in je vel.

Tachtig procent van de mensen beweegt te weinig, en dat gaan we niet veranderen door iedereen plots trainingsschema's te geven en hen aan het lopen, fietsen of triatlonnen te zetten. Wél door hen te wijzen op de voordelen van meer bewegen: het heeft een positief effect op je cardiovasculaire systeem, je spierkracht, maar ook op je organen, je algemene immuniteit, de werking van je brein, het hormonale proces... Je vóélt je gewoon beter als je meer beweegt. Als ik de beweegnorm zie – een half uur matig intensief per dag – denk ik: zó moeilijk kan het niet zijn.

Begin al met voor jezelf de afspraak te maken om voortaan alle verplaatsingen binnen twee kilometer van huis te voet of met de fiets af te leggen. Of: je werkt op het vierde en je neemt niet langer de lift maar de trap – ook als je beneden een koffie wil halen. Dat maakt snel een groot verschil. Ook dat noemen we, in het bestek van dit boek, sport. Denk bij het woord 'sport' niet noodzakelijk meteen aan intensief lopen, fietsen of fitnessen. Als je maar beweegt, dat is op zich al sport die jouw fysieke en geestelijke gezondheid goed zal doen!

1.1. Meer bewegen en leren sporten: de basis

Ben jij ook een van die mensen voor wie elk excuus goed is om toch maar niet te sporten? Die een hekel heeft aan elke vorm van beweging of die er na een lange werkdag gewoon geen zin meer in heeft? Wanhoop dan niet, want als je je brein herprogrammeert, zal je na een tijd niet meer zonder je dagelijks halfuurtje beweging kunnen. Gaan sporten vraagt van iedereen een inspanning. Als je echter jarenlang niet meer hebt gesport, kan je die inspanning in eerste instantie het best zo laag mogelijk houden en pas na een tijd geleidelijk aan opbouwen. Je moet in het begin ook niet te veel bewegen. Het mag geen obsessie worden. Dertig minuten per dag stappen is al voldoende.

Volle agenda

Neem daarom eerst je manier van leven eens onder de loep. Hoe laat sta je op? Wanneer vertrek je naar je werk? Wat doe je als je weer thuiskomt? Wanneer ben je met de kinderen bezig? Bij de meesten van ons zit die agenda bijna helemaal vol. Als je daar nog ergens een paar uur sport moet tussen krijgen, wordt dat een echte opgave. Het makkelijkste is dan om je beweging te integreren in je dagelijkse leven. De boodschappen te voet doen, de kinderen met de fiets naar school brengen, van trein of bus naar huis wandelen. Ik heb bijvoorbeeld met mezelf de afspraak gemaakt om alles binnen de drie kilometer te voet te doen. Dat is dan tegelijkertijd ook me-time, een moment waarop je je hoofd even kan vrijmaken. Je kan ook in plaats van op vrijdagavond iets met je vriendinnen te gaan drinken samen met hen naar de yoga gaan. Maak er een sociaal gebeuren van, dat is nog zo gezellig. Ga met de fiets naar de winkel, neem de trap in plaats van de lift, maak een wandeling tijdens de lunchpauze: het lijken misschien minimale inspanningen die weinig invloed zullen hebben op je gezondheid, maar het tegendeel is waar. Door elke dag een beetje te bewegen, boek je meer resultaat dan door elke week één uur hard te sporten. Je krijgt veel meer effect als je je metabolisme elke dag aanspreekt en activeert. Trouwens, als je pas begint te sporten en je drijft jezelf tot het uiterste, is dat niet meer plezierig. Dan hou je dus ook niet vol omdat de belasting gewoon te groot is.

Wat sporten je leert

- **Gezond zijn:** Wie sport, is bewuster bezig met zijn of haar lichaam en heeft een veel grotere kans om ook op latere leeftijd nog fit en gezond te zijn.
- **Hard werken:** Succes komt niet uit de lucht vallen. Wie iets wil bereiken, in de sport of daarbuiten, zal daar veel tijd en energie moeten insteken.
- **Discipline:** Als je genoeg discipline hebt om te trainen, zal je daar heel snel de vruchten van plukken.
- **Autoriteit en leiderschap:** Gehoorzamen aan je coach is hetzelfde als luisteren naar je baas. Je leert voor de groep en het ‘algemeen belang’ te denken en niet alleen voor jezelf. In teamverband overstijgt je jezelf.’
- **Doelen stellen:** Als je iets hebt om naartoe te werken, zal je dat enorm motiveren.
- **Doorzettingsvermogen:** Er zullen blessures zijn, er zullen moeilijke trainingsmomenten komen. Overwin die obstakels.
- **Verantwoordelijkheid:** Jij hebt dat doelpunt gemist en dat is niet de schuld van je ploegmaat die de bal toch wel iets harder had kunnen passen.
- **Fair play:** Als je verliest, verlies dan in stijl.
- **Het is oké om fouten te maken:** Een gemiste penalty, een slechte smash, het hoort allemaal bij het leerproces. Punt is om lessen te trekken uit je fouten.
- **Het leven is niet eerlijk:** Ook al speelde jouw team veel beter, toch hebben jullie verloren. Niet eerlijk, maar *deal with it*.

- **Lichaamstaal interpreteren:** Het sportveld is een vat vol emoties en die kan je op alle gezichten en lichamen aflezen. Doe er ook buiten de sport je voordeel mee.
- **Emoties controleren:** Een onterechte scheidsrechtersbeslissing, een gemiste kans van een ploegmaat of onsportieve supporter: in een sportwedstrijd zijn er 1.001 redenen om boos te worden, maar die frustraties uiten, komt de situatie zelden ten goede. Als je je kwaadheid en frustraties in bedwang kan houden, is dat ook in de rest van je leven een voordeel.
- **Omgaan met stress:** Er rust vaak een grote druk op sporters, maar ze kunnen leren om daar niet aan toe te geven en te allen tijde het hoofd koel te houden.
- **Keuzes maken:** Als je vijf uur per week traint, schiet er minder tijd over om een boek te lezen, naar de film te gaan of met je vrienden op café te zitten. Wie sport, leert dus z'n tijd efficiënter in te delen én prioriteiten te stellen.
- **Je krachten en zwaktes:** Als je die kent, leer je je troeven zoveel mogelijk uit te spelen en te werken aan je mindere punten.
- **Samen sta je sterker:** Een team zet pas goede resultaten neer als elke speler op dezelfde lijn zit.
- **Respect:** Of je nu voetbalt, tennist of basket: je tegenstander, coach, scheidsrechter en ploegmaten heb je te respecteren. Net zoals je alle andere mensen in je omgeving met eerbied hoort te behandelen.

Bewegen én een gezonde levensstijl

Dat mensen die bewegen en sporten doorgaans gezonder zijn, is ook omdat die mensen meestal over het algemeen een gezondere levensstijl hanteren. Het feit dat sportievelingen minder ziek zijn, zou dus ook kunnen veroorzaakt worden door andere factoren dan alleen het sporten. Met andere woorden: als je een breugeliaans leven leidt, kettingroker bent en 's nachts nauwelijks slaapt, valt het te betwijfelen of een uurtje sport per dag je immuniteit zal verbeteren. Sporten is zeker geen vrijgeleide om er voor de rest ongezonder op los te leven.

Maatschappelijke rol

Voor wie er nog aan zou twijfelen: ja, natuúrlijk is sport goed voor de gezondheid, maar het doet zoveel meer. Sport is een bindmiddel in onze maatschappij. Het draagt bij tot je ontwikkeling en het brengt mensen samen. Zeker bij ploegsport is dat het geval. Je leert in team te werken en denken, de kwaliteiten van je ploegmaats kennen, hen waarderen en je eigen gedrag aan te passen in functie van de groep. Je leert wat leiderschap is, sociale gedragsregels om in groep te kunnen functioneren... Zonder die regels: geen team en geen gemeenschap.

Sporten draagt ook bij tot je zelfontwikkeling: wie ben ik in een groep? Wie ben ik nu en waar wil ik naartoe? Je leert doelen te bereiken. Om al die redenen wordt sport vandaag meer en meer ingezet in jeugdinstituten. Jeugdcriminelen kunnen zich niet alleen fysiek uitleven, ze leren ook anderen te zien én te appreciëren. Door te sporten leren ze zichzelf en anderen kennen en vertrouwen.

Groepsgevoel

Grote leiders in een team hebben twee kenmerken: ze zijn zelf heel goed én ze maken anderen beter. Maar het is niet zo dat een goede speler per definitie een goede coach is. Een goede trainer heeft niet alleen rationele maar ook emotionele vaardigheden: hij denkt in functie van zijn team in plaats van zichzelf, observeert alles, kan praktisch denken en heeft de sociale skills om zijn plannen op anderen over te brengen. Daarvoor moet je je kunnen inleven in andere mensen én weten hoe ze denken.

Naast het aanleren van en aanvaarden van leiderschap, bevordert sporten ook het groepsgevoel. Het is heel effectief tegen vereenzaming. Mensen gaan samen fietsen, lopen, tennissen... en bouwen op basis van hun gemeenschappelijke sportinteresse een nieuwe vriendenkring op. Na een tijd ontmoet je elkaar niet meer alleen op het sportveld, maar ook thuis. Soms evolueert dat tot hele gezinsgebeurens waarbij er samen wordt gehikt en gekampeerd. Sport brengt mensen samen, en je hoeft die sport daarvoor niet eens te beoefenen. Je ervaart dat groepsgevoel ook door samen naar het voetbal te gaan kijken. Het verenigt mensen en culturen. Het enige nadeel is misschien dat je als sporter om moet kunnen gaan met sociale druk. Je krijgt soms het gevoel dat je prestaties moeten voldoen aan wat bijvoorbeeld (sociale) media voorschrijven. Als jij niet meer durft te posten dat je 'maar' 5 km hebt gelopen, omdat je bang bent daarop beoordeeld te worden, is dat heel jammer. Wees trots op je verwezenlijkingen en ga uit van je eigen ritme en doelen. Vergelijken is zinloos. Zeker beginnende sporters moeten hun doel klein houden: kleine stappen, kleine oefeningen, dingen die je aankan. Het lichaam heeft slechts een minimale inspanning nodig voor een maximaal resultaat.

De meeste mensen willen te veel en gaan te vlug over hun grens. Ze sluiten zich aan bij een groep waar het tempo voor hen te hoog ligt. Ze kunnen niet mee en dan komt de demotivatie natuurlijk. Je moet je lichaam de tijd geven. Sport hoeft ook geen competitie te zijn. Je moet sporten voor jezelf. Ga uit van je eigen interesses. Wat doe jij graag? En kijk ook naar je vriendenkring. Kunnen jullie samen iets doen? Dat groepsgevoel is belangrijk. Dan kan je samen gaan fietsen, gaan lopen. Spreek met je vrienden af in het bos in plaats van op café en ga pas nadien een pintje drinken. Dat sociale aspect is belangrijk om vol te houden.

Familietijd

Zie dat sportmoment ook niet als nóg een extra inspanning na een lange dag werken, maar beschouw het als me-time en zorg dat je dan enkel met jezelf bezig bent. Introduceer dat beweegmoment ook in je levensstijl en maak het even routineus als je tanden poetsen. Vandaag heb je allerlei apps met zeven basisoefeningen die je kan doen in vijf of tien minuten. Ik ken mensen die elke ochtend die oefeningen doen. Dat is voor hen een vorm

van hygiëne, zoals douchen. Doe die work-out 's avonds voor het slapen gaan ook eens samen met je kinderen. Maak er familietijd van. Je gezin kan trouwens ook een goede motivatie zijn om te gaan sporten. Sommige mensen gaan in het weekend samen met hun partner wandelen. Dat is dan hún moment om met elkaar te praten.

Brein trainen

Mensen zijn gewoontedieren. Wie nooit heeft gesport, zal zijn brein wat tijd moeten geven om aan de nieuwe beweegroutine te wennen. Je kan je brein wat dat betreft echt herprogrammeren. Eerst moet je jezelf de discipline opleggen om te starten met een sport. En dan is er de kracht van de herhaling. Als je je sportmoment een drietal maanden volhoudt, zie je dat je andere gewoontes kweekt. Die regelmaat is heel belangrijk. Je moet zorgen dat je brein ingesteld geraakt op bewegen en dat het sporten koppelt aan positieve gevoelens. En die zijn er echt wel: de endorfines die vrijkomen en die je een heerlijk gevoel geven, bijvoorbeeld. Als je 's morgens opstaat, zal je ook minder moe zijn, je gaat fysiek veranderen, want je spiermassa neemt toe waardoor je er strakker uitziet.

Volhouden

Natuurlijk zijn er duizend en één redenen om níét te gaan sporten: het regent, je bent moe, er is iets leuks op tv. Volhouden is het moeilijkst. Daarom is het zo belangrijk dat je bewust beweegt. Schrijf op hoe je je voelt als je begint te sporten en doe dat opnieuw na zes weken bewegen. Je zal zien hoe opmerkelijk de verschillen zijn. Je zal niet alleen fitter zijn, maar ook gezonder, want sporten heeft ook een invloed op de stofwisseling, op je immuniteit, op je hart- en bloedvaten. Als je je bewust bent van die positieve effecten, zal je makkelijker volhouden. Wat hierbij ook helpt, is je grenzen proberen te verleggen. Ga na enkele maanden stappen een keer joggen, bijvoorbeeld. En belóón jezelf achteraf. Lees dan dat boek dat al zo lang ligt te wachten en drink dan dat glas. Je hebt het verdiend.

1.2. Sporten tegen obesitas

‘Meneer, mevrouw, u moet nú wat aan uw gewicht doen of u haalt de zestig niet.’ Het is een veelgehoord advies in menige dokterspraktijk, vooral aan veertigers die zich jarenlang hebben laten gaan – bourgondische levensstijl, nauwelijks beweging – en daar nu een hoge prijs voor betalen. Want overgewicht is geen grapje. Bijna de helft van de Vlamingen kampt met overgewicht en het aantal kilo’s stijgt met de leeftijd. Soms met dramatische gevolgen, want obesitas doodt wel degelijk. Wie te zwaar is, loopt een verhoogd risico op allerlei kwalen, van gewrichtspijnen, hart- en vaatziekten tot rug-, knie- en heupklachten... En dan heb je nog diabetes, een sluipmoordenaar. Nochtans is het nooit te laat om de extra kilo’s aan te pakken zonder drastische ingrepen als maagverkleiningen.

Natuurlijk heb je karakter nodig, er zijn nu eenmaal weinig dingen in het leven die geen inspanning vragen. Ernstige vormen van overgewicht kan je het best aanpakken met een bewegingscoach, een voedingsdeskundige én eventueel een psycholoog. Die drie schakels zijn even belangrijk, want als je voedingscoach niet goed is, kan je bewegen zoveel je wilt: het resultaat zal uitblijven.

BMI of BVI

Coaches vertrekken van je BMI of BVI (Body Volume Indicator, waarbij niet alleen naar lichaam en gewicht, maar ook naar de verdeling van het gewicht over het lichaam en de hoeveelheid buikvet wordt gekeken) en cardiotests om de parameters vast te leggen waarbinnen het gezond sporten is. Iemand die dertig kilo te veel weegt, moet je niet meteen laten squashen. Om te starten is een combinatie van een uithoudingssport, zoals zwemmen, én spierarbeid – want ook je buik-, rug- en beenspieren moeten aangepakt worden – aangewezen. Daarvoor doe je idealiter twee à drie keer per week krachttraining. Automatisch spreek je je vetverbranding aan, maar ook je cardiovasculaire systeem, je longen en je spijsvertering. Alle lichaamsfuncties zullen weer optimaal geactiveerd worden. En je lijf belooft je meteen voor je inspanning: je gaat ‘s ochtends niet meer moe zijn als je uit bed stapt, je zal je fitter en energiever voelen. Je slaap verbetert, je recupereert sneller en je zal veel minder last hebben van kwaaltjes. Dát is je

motivatie, het zijn die dingen die ervoor zorgen dat je je nieuwe levensstijl volhoudt. Zelfs joggen is mogelijk met een obesitasachtergrond, op voorwaarde dat er geen zware fysieke schade is als gevolg van het overgewicht natuurlijk.

Haalbare doelen

Belangrijk is dat coaches haalbare doelen stellen, bijvoorbeeld: binnen drie weken één kilometer kunnen wandelen, na vijf weken drie reeksen van twintig buikspieroefeningen uitvoeren, binnen vijf maanden vijf kilometer lopen. Die stap-voor-stap-aanpak werkt écht. Veel mensen met overgewicht denken dat ze dat nooit gaan kunnen, maar dat is een misvatting. Ik heb ongelooflijke transformaties gezien in twee jaar tijd: mensen met 35 kilo overgewicht die sportievelingen worden die de tien km van Gent lopen of ritten in de ronde van Vlaanderen rijden. Maar wie nooit of nauwelijks gesport heeft, moet geleidelijk starten en stap per stap zijn conditie opbouwen. Dat kan aan de hand van schema’s op running.be en handige gadgets als Runkeeper. Die houden bij hoe lang je sport en je kan er je inspanningen en calorieverbruik op bekijken. Bedoeling is dat je je grenzen verlegt.

1.3. De meest gestelde vragen

Voor wie nog maar net de wondere wereld van het sporten heeft ontdekt, is het ook ontzettend belangrijk om goed geïnformeerd te zijn voor je begint te trainen. Er bestaan immers ontzettend veel misverstanden en fabeltjes over hoe je precies een gezond en strak lichaam krijgt. Omdat ook het internet vaak tegenstrijdige informatie verspreidt, geef ik hieronder een duidelijk antwoord op de aan mij meest gestelde vragen over bewegen en sporten.

Wat is het beste voor een strak lijf: cardio of krachtsport?

Het beste resultaat krijg je door de combinatie van beide. Cardio of duursport zorgt ervoor dat je conditie en uithoudingsvermogen verbeteren, terwijl krachttraining zorgt voor de opbouw van spiermassa. De conditie wordt bij krachttraining minder beïnvloed. Vaak is het zo dat duursporters kiezen voor een combinatie met krachtsport om hun volledige lichaam te trainen en steviger te maken.

hiel naar binnen knikt, zullen hiel en achillespees rechter komen te staan op een hak. Wel opletten met merken die bijvoorbeeld beweren dat je rug veel beter zal gaan staan als je hun schoenen draagt. Als je echt een fysiek probleem hebt, gaat zo'n schoen dat niet oplossen. Dat is vooral verkooppraat.

Voeten - oefening 1



- ① Leg een onstabiel oppervlak op de grond, zoals een opgevouwen badhanddoek of kussen, en ga er met één voet opstaan.
- ② Probeer je evenwicht te houden terwijl je gecontroleerd door je knie buigt en met je andere voet de grond tikt.
- ③ Houd je heup recht en je knie boven de derde teen.
- ④ Kom recht en herhaal 3 x 10 keer.

Voeten - oefening 2



- ① Om de achterste spierketen van je been te rekken, kan je één been voorzetten met de tenen opgetrokken terwijl je de romp naar voren buigt tot je rek voelt in de kuit en hamstrings.
- ② Ga terug naar rechtopstaande positie en herhaal 3 x 10 keer.

Voeten - oefening 3



- ① Zet je voet plat op de grond en probeer met je knie de muur te raken zonder dat de hiel loskomt.
- ② Herhaal 3 x 20 keer.