

Wat is jouw excuus?

Stop met uitvluchten en start een sportief leven

Greet Van Opstal & Max Icardi

Voorwoord ... 5

Inleiding ... 7

WAT IS JOUW EXCUUS?

We vroegen aan 100 vrienden: wat is jouw excuus? ... 10

Je leven veranderen ... 12

Moet je veranderen? ... 14

Wat zijn jouw redenen om te veranderen? ... 14

WAT IS FUNCTIONELE TRAINING?

De 7 basisbewegingen en hun combinaties ... 18

De functionele piramide ... 23

Functionele visie op krachttraining ... 38

Functionele visie op coretraining ... 40

Functionele visie op cardiotraining ... 42

Functionele vriend: Erika Van Tielen ... 44

GEEN TIJD

‘Te drukdrukdruk’

Je hebt geen sportief doel ... 48

Eerst werk, dan vrije tijd ... 76

Je heb tijd te kort ... 78

Sport is voor jou geen prioriteit ... 88

Functionele vriend: Els Van Weert ... 93

GEZIN EN VRIENDEN

‘Er zijn voor de ander’

Sporten met je kinderen ... 99

Moeten kinderen eigenlijk sporten? ... 104

Vond je bewegen vroeger wel leuk? ... 106

Sporten met je partner of vriend ... 112

Zoek functionele vrienden ... 114

Functionele vrienden: An en Jan Snauwaert ... 116

TE VEEL WERK

‘Het werk gaat voor’

Leven om te werken, werken om te leven ... 120

Sporten voor het werk ... 122

Sporten tijdens het werk ... 123

Sporten na het werk ... 126

Fit voor je job ... 127

Functionele vriend: Sabine Peeters ... 134

PIJN EN FYSIEKE KLACHTEN

- ‘Te veel pijn, te zwak om te sporten’
 - Als je pijn hebt, of net niet ... 138
 - Zwakke enkels ... 139
 - Zitten is het nieuwe roken ... 142
 - Help, een hernia ... 144
- Zwanger: bekkenbodemspieren, diastase en buikspieren ... 146
 - Voordelen van de fitbal ... 152
 - Hoge bloeddruk ... 154
 - Steken in de zij ... 154
 - Spierpijn en stretchen ... 155
 - Stijfheid ... 157
- Wat is verzuring en wat kan je ertegen doen?... 156
 - Overgewicht en sporten ... 158
 - Functionele vriend: Kaat In 't Ven ... 164*

GEEN ZIN

- ‘Sport is gewoon niet leuk’
 - Dit is sport ... 168
 - Sporten is niet gezellig ... 170
 - Trendy sporten ... 171
 - De grootste topper: hardlopen ... 174
- Geen zin? Let's talk about motivation ... 178
 - Sportify your life ... 182
 - Sportieve app's ... 184
 - Functionele vriend: Kees Van Der Giessen ... 186*

TE DUUR

- ‘Het kan er nu niet van af’
 - Over geld en gevoel ... 190
 - Is sporten duur? ... 191
 - Gratis sporten ... 192
- Sporten tussen 5 en 10 euro, tussen 25 en 50 euro en tussen 50 en 100 euro ... 196
 - Hoeveel is je lijf waard? ... 198
 - De alleen-voor-mannenrubriek ... 200
 - Betalen voor expertise? ... 203
 - Functionele vriend: Habibi Hasib ... 210*

NOG MEER EXCUSES

- Het weer ... 214
- Je schaamt je ... 216
- Eindpleidooi ... 219

- Bedankt en sorry ... 220
- Bronnen en inspiratie ... 222



Sportief SPORTIEF ZIJN? WAAROM? Waarom?

Wat vind je van de coverfoto? Sorry dat we geen twee afgetrainde fitnessgoeroes zijn. Of ben je net blij met die gewone look? Want ook voor ons blijft het moeilijk om alles te combineren: werk, gezin, sociale verplichtingen en sport... Wij squatten heus niet altijd terwijl we strijken en we joggen niet elke dag naar ons werk. Ook wij moeten plannen om te kunnen sporten en soms loopt het daar mis. Wij eten chocolade en wij drinken wijn. Maar wij hebben wel een pact. Het Icardi-Van Opstal-pact waarin we als gezin beloven beweging centraal te zetten in ons dagelijks leven. En dat is hard werken.

DIT BOEK

Welke oefening is goed voor een strakke buik? Met welke soort sport verbrand je de meeste calorieën? Hoe verlies je de meeste kilo's met sporten? Veel artikels in magazines focussen op het 'hoe' van sporten en vooral sporten met als doel afvallen. In dit boek speelt echter de hamvraag 'waarom'. Waarom zou ik sporten? Waarom zou ik mijn leven moeten veranderen? Waarom moeten we eigenlijk sportief zijn? Zoals bij elke moeilijke vraag is ook het antwoord erop niet eenvoudig, niet zwart of wit. De beste antwoorden zijn sowieso een beetje grijs. Er bestaat niet altijd een pasklare oplossing voor alles wat met je lichaam te maken heeft. Er is geen wondermiddel, geen ideale oefening, geen snelle quick fix. Sportiever worden is een 'attitude', een levensverandering, a change...

WE LEREN JE VISSEN

We hopen dat dit boek duidelijk maakt dat jij sportiever kunt worden. Dat jij kunt veranderen. En dat verandering leuk is. Yes, you can! Je leert je excuses herkennen en een oplossing bedenken. Ja, jij doet het zelf. We geven je niet dé perfecte oefening voor die of die spier, nee. We leren hoe je zelf altijd de draad van je sportief leven kunt opnemen. We leren je vissen in plaats van je vis te geven. Want zo krijg je zelf controle over je leven.

DE PERFECTE SPORT IS HET LEVEN ZELF

Er staan een paar oefeningen in dit boek. De oefeningen op zich zijn niet bijzonder revolutionair. De plankhouding heb je al honderd keer in een vrouwenmagazine gezien, maar we willen uitleggen waarom die oefeningen wel goed voor je zijn. Het zijn oefeningen die functioneel zijn voor je lichaam. Eén keer de plankhouding proberen zal je leven niet veranderen, het spijt ons. Een regelmaat inbouwen in je leven met meer sport waaronder een paar goede oefeningen, dat kan je leven wel veranderen. Er bestaat geen 'meest perfecte sport'. De meest perfecte sport is het leven zelf. En afwisseling is daarbij de sleutel.

WETENSCHAP

De inspiratie voor dit boek halen we uit ons eigen leven, bij de klanten die we over de vloer krijgen in onze sportstudio, bij de personal trainers uit ons netwerk, uit mailtjes en bij vrienden die advies vragen. Maar de grootste inspiratie is de fascinatie voor het menselijk lichaam. De interne processen in het lichaam zijn in dit boek vereenvoudigd uitgelegd. De originele wetenschappelijke artikels vind je achteraan. Dit boek werd niet geschreven voor een professioneel publiek, dus de taal hier moet leesbaar en verteerbaar zijn. Maar de vertaling van ingewikkelde processen in ons lichaam naar mensentaal is niet altijd even simpel. Dat lichaam van ons, dat is geen open boek. Een reis in ons lichaam is even fascinerend als een reis naar Mars. Die reis door ons lichaam en ons hoofd maken we graag met jou.

Fijne reis!

Greet & Max



Greet behaalde een master in de kunstgeschiedenis en sprong 5 jaar geleden mee op de trein van de sportwereld. Ze stelt de juiste vragen waar ze dan graag een antwoord op wil.



Max is al 10 jaar coach, personal trainer en ondernemer in de sportindustrie. Hij begeleidde al honderden klanten naar een sportiever leven.

ik moet

IK MOET ZOVEEL

Zoveel

Greet vertelt



Ik moet zoveel doen. De kinderen ophalen van school, lief blijven als ze zeuren om een koek, eten maken en dan afwassen. Ik haat afwassen. Als ik elke dag uit kartonnen borden zou kunnen eten, ik zou het doen. Mijn schoonouders eten al bijna hun hele leven uit kartonnen borden. Ik vond dat raar, maar nu zie ik er de voordelen van in. Zou het zoveel slechter zijn voor het milieu? Zou het veel meer kosten in tijd en geld dan een mooi servies, water, zeep en een afwasmachine? Maar dat geheel terzijde. Al die dingen die ik moet doen, zorgen ervoor dat ik ook wel eens dingen niet wil 'moeten doen'. Zoals sporten. Ik wil niet het gevoel hebben dat het moet. 'JA, MAAR', zegt mijn lieve man dan. 'Als je nu niks doet, en je krijgt binnenkort klachten, dan moet het ineens wel.' Mensen komen eerder in beweging als ze op doktersvoorschrift naar de fysiotherapeut of naar een specialist MOETEN.

Ik wil leren sporten zonder dat ik het gevoel heb dat ik moet, zodat ik niet moet gaan sporten als het echt moet. Klinkt dat logisch? Ik probeer mezelf nu te motiveren om kleine inspanningen te doen. Op de spinningfiets voor de tv totdat ik het grondig beu ben. De trap nemen in plaats van de lift. Een kwartiertje oefeningen doen in de slaapkamer. Deelnemen aan een loopwedstrijd met loeiharde muziek in mijn oren. Mijn muziek. Mijn eigen gekozen nummers waar niemand iets over te zeggen heeft.

Als ik mezelf overtuig dat sporten niet hoeft, maar dat ik het kies, vind ik het gemakkelijker. Ik kies voor sport omdat ik de voordelen ervan ondervind. Maar ik ben er nog lang niet en het is een dagelijkse strijd. Kiezen tussen een avondje uit met gin-tonic in de hand of een avondje sporten is een gevecht. Soms wint de gin-tonic en soms het sporten. Want soms 'moet' een gin-tonic ook.

Ik moet dit boek schrijven. Van of voor wie moet ik dat doen? De uitgever zou het fijn vinden als ik het boek afmaak, maar het hoeft niet. Eigenlijk wil ik het zelf graag. Dus eigenlijk moet ik het van mezelf. Hoe meer ik aan het schrijven ben, hoe vaker ik tot de conclusie kom dat ik mijn eigen rem ben. Ik ben mijn eigen excuus. En dat valt me zwaar. Ik had echt gedacht dat ik grondige excuses had om niet te hoeven sporten. Ik neem je graag mee in die kronkelingen die jij misschien ook hebt.

En jij, jij hoeft dit boek niet te lezen. De keuze is aan jou. Leg het weg, pak het op en doe vooral wat je zelf wilt. Ik wil je wel alvast feliciteren omdat je de inleiding hebt gelezen, dat lukt mij vaker niet dan wel. Meestal ga ik onmiddellijk naar het eerste hoofdstuk, heb ik geen tijd te verliezen en wil ik direct naar de essentie. Maar jij, jij bent al een stap verder dan je misschien gedacht had. Je hebt vrijwillig de inleiding gelezen. Dan gaat de rest vanzelf. Welkom bij dit boek.

Liefs, Greet

hoofd lichaam

**VERANDER JE DENKWIJZE,
JE LICHAAM VOLGT WEL**



‘Niet het zoveelste oefenboek.’ Dat dacht ik onmiddellijk toen we besloten om een boek te schrijven. Je kent ze wel, de boeken vol perfecte plaatjes van afgetrainde mensen in absurde houdingen. Het boek dat je misschien kocht en alweer naar de kringloopwinkel hebt gebracht. Aan zo’n boeken en ideeën om te bewegen is er vandaag geen tekort. Van oefenboeken tot YouTube-filmpjes en sportapps. En toch... 50% van de Belgen komt helaas niet aan een minimum aan dagelijks beweging. Zelfs kinderen niet. Het woord ‘sport’ klinkt voor hen misschien als afzien tijdens een les lichamelijke opvoeding op de middelbare school en is een vermoeiende bezigheid van mensen die hun job, gezin en vrienden verwaarlozen om zich urenlang af te zonderen ter voorbereiding op de volgende (ultra)marathon. Is dat zo?

Dit boek is voor jou. Jij bent slim genoeg om te weten dat je eigenlijk meer zou moeten bewegen... maar je weet niet goed hoe. En waarom. Je leven is druk genoeg. Moet je nu ook nog eens gaan presteren op sportgebied? Stress op stress, dat kan toch niet goed zijn...

Ik heb samen met Greet besloten om niet het zoveelste oefenboek te schrijven. We namen de uitdaging aan om antwoorden te geven aan wie door de bomen het bos niet meer ziet. De vragen die mijn klanten in de voorbije 15 jaar aan mij stelden, hun twijfels, hun onzekerheden, hun faalangst zijn de ruggengraat van mijn bijdrage aan dit boek. Ik hoop jou te inspireren bij de ontdekking van wat een fantastisch en complex lichaam jij hebt. Een lichaam dat in een miljoenen jaar evolutie geworden is wat het is. Een lichaam dat smeekt om te bewegen om zich fysiek en mentaal goed te voelen, om ziekte te bestrijden, om zich beter voort te planten, om langer te leven... Ik wens je een fijne reis door dit boek en ik wens je ook het zalige gevoel van de regen op je gezicht en de geur van het bos in de herfst tijdens je eerste loopessie.

Groetjes, Max

Wat is jouw excuus?

WE VROEGEN AAN 100 VRIENDEN...

Momenteel een knieblesure *Jeff* | Mijn coach zegt dat ik niet moet sporten, maar vooral moet rusten *Yves* | Te druk en geen tijd *Jan* | Rugklachten *An* | Te veel werk in mijn eigen fitness *Daphné* | Wegens zelfstandige activiteit en hogeschool heb ik hier geen tijd meer voor *Kevin* | Gebrek aan zin! *Barbara* | Nog te veel andere dingen om te doen *Annie* | Ik doe morgen wel dubbel *Gerard* | Mijn 'gestel'... hoop na deze (13de) operatie een beroep te kunnen doen op mijn overburen *Ann* | Moe *Greet* | Geen tijd *Karel* | 1. Geen tijd (werk/gezin) - 2. Moe - 3. Slecht weer/ te snel donker 's avonds *Hélène* | Tijd, goesting... *Tom* | TIJD! *Anne* | Geen tijd *Miek* | Luiheid *Vincent* | Te moe *Lieselotte* | Te moe en fysiek oververmoeid voelen *Katleen* | Shoppen *Andy* | Geen fut, geen zichtbaar resultaat (in tegenstelling tot bijvoorbeeld opruimen), geen tijd *Uus* | Te lui *Joeri* | Geen tijd *Dina* | Te vermoeiend *Kiki* | Ik sport alleen niet als ik ziek ben *Rob* | Het is te donker buiten... *Joke* | Weeeeeeeeeeeer! Donker als ik buitenkom... *Mattias* | Geen tijd en te moe *Els* | Te weinig tijd *Bart* | Te druk met werk en huishouden *Iris* | Geen tijd *Inge* | Ik slaap liever :) *Lien* | Geen tijd *Sofie* | Geen excuses *Nick* | Ik heb geen tijd, te veel werk, geen zin, te moe, doe liever iets *Ilse* | Geen tijd *Hanne* | Openbaar zweten *Pieter* | Als kind vond ik de turnlessen echt verschrikkelijk *Jean-Baptiste* | Te weinig tijd en te moe (kleine kinderen en werk) *Katrien* | Ik sport vaak maar soms het huishouden *Kathleen* | Te veel werk voor sport en bewegen *Annelies* | Tijd en goesting *Lin* | Werk is belangrijker! *Vicky* | Huishouden en fietsen is ook bewegen *Koos* | Tijd, goesting om te sporten *Hanneke* | Geen tijd... *Caroline* | Wel, ik ben zelf een sportleraar en vader van een prachtzootje *Jannik* | Het cliché... tijd! *Lieke* | Date met mijn man *Deb* | Komt niet veel voor, maar als het dan toch gebeurt door gezin *Eef* | Medische problemen *Kathleen* | Ik wil deze avond qualitytime met mijn vrouw! *Stefan* | Te moe soms en echt te weinig tijd/energie na een draaidag *Jasmien* | Het regent *Miro* | Mijn man die 's avonds werkt en 3 bengels thuis *Kristel* | Ik heb deze morgen mijn haar gewassen *Tinne* | My motto is: 'I do not run apart in case someone is running after me' *Enrico* | Kinderopvang! Ik kan niet te vaak beroep doen op een babysit. *Gwen* | Geen zin *Annemie* | Verkrampde spieren *Ken* | Te weinig tijd (voor mezelf) *Tom* | Ik heb geen excuus nodig. Altijd zin om te sporten ;) | *Walter* | Te druk *Iris* | Ziek zijn. *Molda*

JE Leven VERANDEREN

Je wilt veranderen. Je wilt sportiever worden. Je wilt een strakker lichaam of een betere conditie. Het liefst wil je ook nog wat gewicht verliezen en de cellulitis mag weg. Goodbye bierbuik, hello sixpack.

Het blijkt niet zo gemakkelijk te zijn om excuses aan de kant te schuiven en de weg in te slaan van verandering. Je eigen patroon veranderen is niet eenvoudig. Het glas halfvol zien in plaats van halfleeg gebeurt niet van vandaag op morgen. Verandering komt niet zomaar. Denk maar aan het kopje koffie met dat ene suikerklontje dat je al jaren drinkt of hoe jij je eitje het liefst eet... De theorie van 'stages of change' bevestigt dat zo'n patroon niet makkelijk te doorbreken valt en benoemt de verschillende stadia die je doorloopt om te veranderen. Iets aanpassen in je leven is best een moeilijke opgave.

1

DE ONTKENNINGSFASE

Dat is de fase waarin je lekker in de sofa zit met je zakje chips en niet echt beseft dat je misschien niet zo sportief bent. Je stelt je geen vragen bij je levensstijl en je ziet ook niet in dat je moet veranderen.

2

DE FASE VAN HET BESEF

Je bedenkt je ineens dat je toch eens wat meer zou moeten sporten. Je maakt plannen om je in te schrijven bij een fitnessclub, je spreekt er misschien vrienden over aan. Je beseft dat er iets moet veranderen. Maar hoe?

3

DE ONTDEKKINGSFASE

Je gaat je voorbereiden. Je schrijft je effectief in bij een fitnessclub. Dat is de meest voorkomende actie in dit stadium. Of waarschijnlijk heb je in dit stadium impulsief dit boek gekocht, bravo!

4

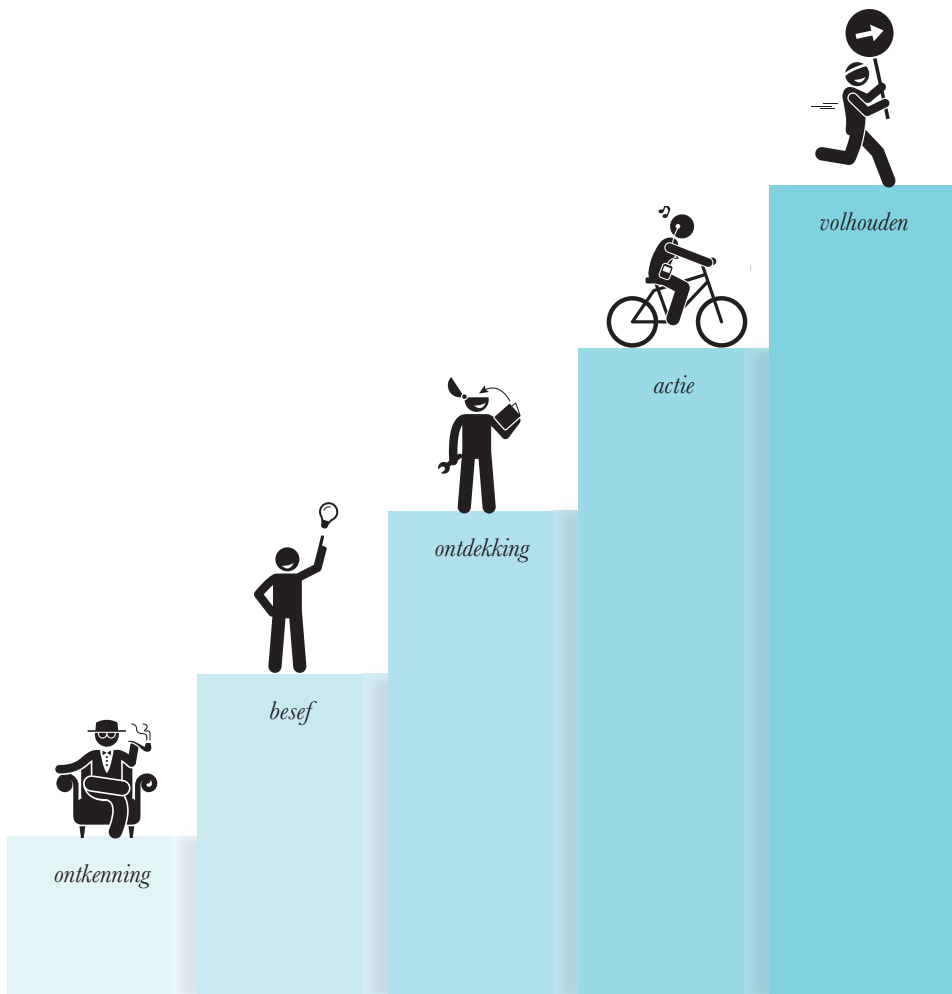
DE ACTIEFASE

Je gaat naar de fitnessclub om te trainen of je past echt de principes toe die je in dit boek leert. Je bent dus bezig met je eerste sportieve acties. Olé.

5

DE FASE VAN HET VOLHOUDEN

Nu komt het moeilijke deel. Volhouden. Onderhouden. Niet opgeven. Blijven doorzetten. De acties die je begon, moet je ook volhouden en zo verander jij je leven. Je leert in deze fase ook falen en dat mag. Je leert weer op te staan en je voelt dat je verandering hebt doorgevoerd. Proficiat!



MOET JE VERANDEREN?

Dit boek begeleidt je van de ontdekkingsfase naar de actiefase. Het kopen ervan maakt je nog niet sportiever. Maar het gaat je hopelijk wel in de juiste richting brengen. Het is een eerste speld in een hooiberg of misschien net de laatste druppel die je nodig hebt om te veranderen. Als je denkt dat je niet hoeft te veranderen, dan zul je aan dit boek waarschijnlijk niks hebben. Maar je hebt het gekocht, dus je hebt voor jezelf waarschijnlijk al wel die vraag gesteld en de discussies in je hoofd gevoerd. Je wilt veranderen, nu alleen nog uitzoeken hoe. Als je een drukdrukdruktype bent, dan zul je vooral leren dat tijd relatief is en dat je voor de rest van je leven een verandering in gang zet door kleine stappen te zetten. Je zult er dagelijks aan werken. Dat klinkt griezelig, erg belastend voor je huidige leven en vooral saai, maar voor je het weet, ligt je eigen grens weer een beetje verder. Niet morgen, maar ooit. Die grote stapel to do's moet dringend worden opgedeeld in kleine stukjes zodat je baas wordt van je tijd. Timemanagement noemen ze dat in belangrijke studies. Als jij weet welk excuustype jij bent, ben je klaar om stappen te ondernemen naar verandering in je leven. Van de 100 vrienden staat 54 keer op nummer 1 het excuus 'geen tijd'. Dat geeft het beeld weer van de drukte die ons leven overheerst. 'Geen zin' staat er 31 keer tussen, gevolgd door 'werk & gezin' en 'geld'.

Greet vertelt

Drie redenen waarom ik tijd maak om te gaan sporten:

- *Zodat ik een moment voor mij alleen heb. Dat moment komt minder vaak voor sinds kinderen deel uitmaken van ons gezin.*
- *Sporten geeft mij een positief excuus om de afwas niet te doen omdat ik 'moet gaan sporten'. Ik moet NET vertrekken wanneer er afgewassen wordt. Toeval, hè.*
- *Ik leer te vechten voor mezelf. Ik moet voor mezelf opkomen om dat uurtje beweging te kunnen hebben en daardoor vecht ik nu ook meer voor andere dingen in mijn leven die ik wil veranderen.*

Wat zijn jouw redenen om te veranderen?

.....

.....

.....

.....

.....

Thee zonder suiker



Ze kondigt me aan. ‘Hallo iedereen, dit is Greet. Greet is hier vandaag om te kijken hoe het er in de school aan toe gaat. Misschien komt ze hier ook lesgeven. Ik ken Greet al langer. Ze was vroeger helemaal niet sportief.’

Ze laat de klemtoon op het woord ‘helemaal’ minstens 10 seconden hangen. Om duidelijk te maken dat ik echt he-le-maal niet sportief was. Ik bedenk bij mezelf in stilte dat het absoluut niet zo erg was. Ik was niet echt de antiheld van de sportievelingen maar waarschijnlijk zet dat haar boodschap gewoon extra kracht bij.

‘Greet was zelfs de meest onsportieve van ons al-le-maal.’

Oké, de boodschap is wel duidelijk ondertussen.

‘En nu is ze wel sportief.’

Die korte zin voelt als een anticlimax aan. Heel het tussentraject van niet sportief zijn naar wel sportief zijn, is in één zin opgelost. Alsof het ineens gebeurd is. Alsof ik op een ochtend wakker werd en dacht: aha, vandaag is het dé dag, vanaf vandaag zet ik mezelf in het rijtje van de sportievelingen. Greet valt vanaf vandaag onder de ‘sportieve inwoners van België’. Zo ging het dus niet.

Wanneer het precies voor mij wel veranderd is, is niet duidelijk. Het sluipt erin. Eén moment heb ik nog wel voor de geest. Eén beslissing die voor mij belangrijk was. Ik besloot op een bepaald moment om thee te drinken zonder suiker. Als ik vroeger een kop thee nam, dan ging daar automatisch een klontje suiker in. Dat klontje suiker was voor mij het voorbeeld van iets extra's wat ik eigenlijk niet nodig had. En zo'n beslissing verandert een mens. Hoe bizar het ook is. Ik was altijd een ‘Thee? Ja graag, met een suikerklontje, aub’-mens. En nu ben ik een ‘Thee? Ja graag, zonder suiker, aub’-mens. Ik voel het.

Ik doe het niet om op mijn lijn te letten of omdat de dokter dat zegt. Nee, ik ben veranderd. Net zoals kopjes koffie mensen kunnen veranderen. Ik ken mijn collega's aan hun koffie of thee. Naast me zit ‘Een koffie met wolkje melk en zoetje’, tegenover me ‘Een koffie met suiker’ en ik ben de ‘Thee zonder suiker, liefst met een theezakje dat al eens gebruikt is’. Als collega ‘Koffie met suiker’ plots een koffie bestelt zonder suikerklontje, dan zal dat wel even schrikken zijn. Verandering. Oei. Iets nieuws. Paniek. Er zal een opmerking over komen. En hij zal het gevoel hebben dat hij zich moet verdedigen. Hij verdedigt zijn koffiekeuze. Net zoals ik mijn theeverandering heb moeten verantwoorden. Niet erg maar het is wel een verandering. En mijn verandering gebeurde gedeeltelijk met die beslissing. Een muizenstap, maar voor mij was het moeilijk. En dat interesseert me, die verandering.

Wat is functionele training?

FUNCTIONAL TRAINING-INTERMEZZO



DE 7 BASISBEWEGINGEN

Met functionele training imiteer je dagelijkse bewegingen. Je focust op het trainen van bewegingen, terwijl je bij een klassieke fitnessstraining focust op het trainen van spieren.

- Functionele training is trainen met een functie.
- Elke oefening die je doet, heeft een doel in de training zelf en op lange termijn.
- Elke oefening is gelinkt aan een beweging die je voor de sport nodig hebt of voor je dagelijks leven.
- Je traint bewegingen die je wilt verbeteren en misschien al lang niet meer doet.

Je traint die bewegingen niet op een fitnessstoel maar met je eigen lichaamsgewicht en met de hulp van kleine attributen. Bij functionele training wordt wel gebruik gemaakt van klein functioneel materiaal, maar dat is niet altijd nodig. Het gaat niet over het materiaal, het gaat over de beweging. Atleten doen al een tijdje aan functioneel trainen. Denk maar aan Peter Sagan, de wielrenner, die op zijn facebookprofiel met de fitbal traint. Met functionele training sta je fitter in het dagelijks leven én je verbetert je sportprestaties. Bij functionele training kan je 7 basisbewegingen onderscheiden.

Squat · Lunge · Trekken en duwen · Draaien · Buigen · Verplaatsen

SQUAT

Je plaatst je beide voeten op de grond, je buigt je benen terwijl je je borstkas recht houdt en je rug ook. De squat is belangrijk in de ontwikkeling van je motoriek en voor je evenwicht. Je gaat je zwaartepunt verlagen naar de grond. Je hebt die beweging nodig om alles van de grond op te pakken. Bij een squat-beweging ben je niet instabiel rechts of links want je voeten staan stevig. Je kunt alleen naar voor of achter bewegen. Erg belangrijk is dat je rug- en buikspieren aangespannen zijn zodat je borstkas niet naar voren valt. Je squat altijd als je bijvoorbeeld op een stoel gaat zitten of opstaat.

Max zegt

Een aantal redenen waarom mensen niet goed kunnen squatten: weinig mobiliteit in de enkels, zwakke bilspieren of omdat er misschien een bierbuikje tussen hangt...



*De squat in
het dagelijks
leven*



LUNGE

Een lunge is ideaal om de juiste versterking te bieden aan hardlopers. Probeer maar eerst goed je walking lunges te doen voordat je begint met hardlopen.

Bij een lunge ga je een been naar voren zetten en buigen terwijl het andere been blijft staan. Ergens overheen stappen is de meest duidelijke vorm van een lunge. Een lunge activeert de enkel-, knie- en heupketen. Je gaat een stap naar voren maken en je krijgt zo een asymmetrische stand. In tegenstelling tot de squat kun je hier wel naar links of rechts vallen en niet naar voor of achter. Je kunt de lunge naar de vier windrichtingen maken. Dat is al een iets gevorderde beweging.



*De lunge in
het dagelijks
leven*



TREKKEN EN DUWEN

Hieronder vallen alle trek- en duwbewegingen die je doet in je dagelijkse handelingen. De zware wasmand naar je toe trekken, de boodschappen in de koffer van je auto duwen, je kind op de schommel naar je toe trekken en dan duwen, een valies voorttrekken...

Je moet bij het duwen een extern gewicht van je lichaam wegduwen of je eigen lichaamsgewicht weg van de grond, zoals in een push-up. Je zelf opduwen van de grond om recht te staan, een gereedschapskist in de kast wegzetten...

Trekken is het tegenovergestelde van duwen. Je trekt een gewicht naar je toe of je trekt jouw lichaam naar een object toe zoals in een pull-up. Een benzinegrasmachine laten starten door te trekken, een tak naar beneden trekken om een appel te plukken...



DRAAIEN

De vorige bewegingen deed je allemaal in twee richtingen, ofwel voorwaarts/achterwaarts ofwel zijwaarts. Maar er is een derde bewegingsvlak waardoor een oefening veel functioneler wordt. Iets wat in klassieke fitnessstraining weinig aan bod komt: de draaibeweging. Die beweging zit in wat we noemen, het transversale vlak.

Voorbeeld: De oude fauteuil uit je aanhangwagen tillen en op de grond naast je zetten.

Max zegt

Draaibewegingen worden tegenwoordig vaak als 'gevaarlijk' beschouwd voor rugklachten. Het advies is vaak te rechtlijnig: je moet draaibewegingen vermijden als je rugklachten hebt. Ik ben van mening dat je de draaibeweging wel gecontroleerd moet trainen. Je kunt deze bewegingen namelijk moeilijk uit je leven denken.



BUIGEN

Alle buigbewegingen. Denk maar aan het moment bijvoorbeeld waarop jij je schoenveter dichtmaakt. Buigen kan in elke richting, voorwaarts, achterwaarts of zijwaarts. Buigen wordt steeds geïnitieerd door de heupen.



Buigen heeft met mobiliteit te maken en wordt soms ook als 'belastend' beschouwd. Je draagt een zware tas aan één schouder of je baby op één arm, hierbij ga je ook een soort buigbeweging maken om in evenwicht te blijven.

VERPLAATSEN

Alle bewegingen die je doet om jezelf te verplaatsen van A naar B. Verplaatsen vereist veel vaardigheden, zoals trekken, lunge, draaien... om je lichaam voort te kunnen bewegen. Of je nu een sprintje trekt om de trein te halen of je wandelt in het park, verplaatsen is het meest gebruikte bewegingspatroon van ons dagelijks leven. Het is een ideale combinatie van bewegingen.

Als volwassene beperken we 'verplaatsen' te vaak tot alleen maar wandelen. Er zijn nog veel meer variaties die we niet meer doen: huppelen, op één been springen, zijwaarts lopen, kruipen, rollen, achterwaarts lopen... Als kind deed je dat allemaal. Ons lichaam kan dat en is daarvoor gemaakt. Nu schiet daar vaak weinig van over. Hoe vaak kruip jij nog of loop je achterwaarts?

De 7 basisbewegingen kun je eindeloos combineren. Net zoals je in je dagelijks leven ook doet. Op de volgende bladzijden bespreken we drie combinaties:

- 1) lunge en duw
- 2) squat en trek
- 3) draai en duw

DE FUNCTIONELE PIRAMIDE

Functioneel trainen maakt gebruik van de 7 basisbewegingen. Maar wat is het plan? Het plan begint bij de functionele piramide zoals Gray Cook die omschreef.

STA JE STABIEL?

De basis van je piramide is de kunst om de functionele beweging correct uit te voeren. Heb je weinig sportervaring en voelt het aan alsof je tien jaar winterslaap doorworstelt? Dan ga je eerst functionele oefeningen kiezen die aan je stabiliteit en mobiliteit werken. Je lichaamshouding en evenwicht worden onder de loep genomen. Een squat goed leren uitvoeren. Een lunge juist doen. Heb je een krommere houding door het vele zittende werk, dan is het geen goed idee om met die houding direct zware gewichten te tillen. Op een verkeerde houding veel ballast zetten is vragen om problemen. Maak eerst je basis breder en leer meer bewegingen aan. Je gaat de fundering van de piramide leggen. Als die smal is, wordt de rest van de piramide ook maar wankel.

UITHOUDING EN KRACHT

Als je voelt dat je fundering goed is, dat de boze wolf jouw bakstenen huis niet omver kan blazen, dan kun je werken aan kracht, uithoudingsvermogen en explosiviteit. Je voegt meer weerstand toe aan de oefeningen die je doet. Je gaat voor sneller, zwaarder en moeilijker. Je gaat je squat met een gewicht in de handen doen, spurten, noem maar op.

SPORTSPECIFIEKE VAARDIGHEDEN

Het topje van de piramide zijn de sportspecifieke vaardigheden. Je leert de speciale oefeningen die op jou van toepassing zijn. Let op! Te veel 'specialisatie' kan leiden tot een (sport)blesure als gevolg van overbelasting en onvoldoende brede 'basis' van de piramide.

De functionele bewegingen en combinaties train je

- met een hoger gewicht
- anders in tijd
- met meer instabiliteit

zodat je de basisbeweging die je doet, altijd kunt blijven doen.

Je maakt de 7 basisbewegingen zwaarder, sneller/langer en moeilijker.
Ik leg het uit met... een wasmand.

Combinatie 1: lunge en duw



*En dan nu in het dagelijks leven:
de boor in kast leggen*



Combinatie 2: squat en trek



BEWEEGANALYSE VAN HET OPTILLEN VAN EEN WASMAND

Helaas doe je de combinatie van bewegingen om de wasmand op te tillen misschien maar 4 keer per week: 2 keer op zaterdag en 2 keer op een zondag. Dat is niet genoeg om er fit van te worden. Het is niet genoeg om je fitheid te verhogen of om de beweging correct te kunnen uitvoeren voor jouw houding. Stel, je staat op een minder stabiel oppervlak, één voet staat op een verhoogje, de andere op de grond terwijl je de wasmand oppakt. Soms weegt de inhoud van je wasmand wat meer of wat minder. Soms sta je langer of korter doorgezakt. Dat zijn allemaal parameters die kunnen wisselen en waar je beter op voorbereid bent.

Je kiest de functionele oefeningen die deze beweging nabootsen in wisselende omstandigheden. Je gaat het optillen van een wasmand zwaarder, sneller en moeilijker uitvoeren om je helemaal klaar te stomen voor moeilijke situaties. Voor het geval je dus plots een zware mand moet tillen terwijl je zoontje aan je kleren trekt en je zo uit balans brengt.

En dan nu die beweging in het dagelijks leven: een wasmand optillen



Een professionele ‘wasmanddraagster’ zou die beweging dus perfect moeten kunnen. Een strijkhulp of hotelhulp draagt vaker een wasmand. Wasmanden optillen en uitladen gedurende 32 uur per week is iets anders dan die 4 keer per week.

Als jij pijn krijgt tijdens het optillen van de wasmand, dan komt die pijn meestal omdat je de beweging niet beheerst. Iemand die die beweging veel doet door zijn/haar beroep, krijgt pijn door overbelasting. Dat is dus een andere aanpak van de training. Bij overbelasting ga je vooral aansluitende bewegingen trainen om de oorspronkelijke beweging te ontlasten.