

ALLES of niets

Jezelf voor die ene vakantie het
ongans trainen, om daarna weer
elke avond op de bank te ploffen,
dat gejojo vindt je lichaam niet fijn.

door Lieneke Wynia

➔ Ben jij dag en nacht in de sportschool te vinden naarmate die ene trouwerij of strandvakantie nadert, om na je 'deadline' net zo snel weer op de bank te belanden? Het is logisch dat je workoutritme wisselt, maar een complete workoutstop na zo'n periode van intensief sporten is een *bitch* voor je gewicht en gezondheid. Net als jojo-diëten schopt het je biologische systeem (dat probeert een gewicht te handhaven dat bij jouw lichaam past) volledig in de war, waardoor het steeds lastiger wordt om nog op dat ideale gewicht te komen. 'Als je niet regelmatig sport, zijn de keren dat je heftig aan het trainen slaat een gigantische aanslag op je hart en longen. Ze moeten veel harder werken dan ze gewend zijn,' zegt Marije de Vries, auteur van de *Fitnessbijbel voor vrouwen*. 'Ze hebben nooit de kans gekregen om te wennen aan je sportregime.'

●
Regelmaat,
daar is je lijf
dol op!



Opdonder voor je zelfvertrouwen

De schade blijft niet enkel beperkt tot je fysieke gestel. 'Voorals je weer stopt met trainen, kan er mentale schade ontstaan, meestal omdat je jezelf te hoge en verkeerde doelen hebt gesteld,' zegt sportpsycholoog Ivo Spanjersberg. 'De schade zit hem dan niet in gescheurde spieren of pezen, maar in een gedeukt zelfvertrouwen, omdat je je doelen hebt gehaald.' Sportpsycholoog Wim Keizer vergelijkt het met hardlopen. 'Je loopt in een lekker tempo en wanneer je even wandelt om op adem te komen, kost het daarna extra moeite om weer op gang te komen.' Een goede opbouw is dus van belang. Je sportliefde hoeft niet altijd alles of niets te zijn. Verander je mindset en ontwikkel een stabiele relatie die je het hele jaar kunt volhouden.

Vergeet het streefgewicht

Doelen zorgen voor het stemmetje in je achterhoofd dat je door zware workouts heen sleept. Maar als een doel alleen gericht is op een getal ('Ik wil vijf kilo kwijt'), leidt dat vaak tot jojo-sportgedrag, ofwel: je raakt gefrustreerd omdat je het doel nog niet hebt behaald en stopt. Of je behaalt dat ene doel, stopt met intensief trainen en komt weer aan. Is jouw doel om die extra kilo's voor de lange termijn waarwel te zeggen, vergeet dan het streefgewicht. Want zie jij sporten als een onlosmakelijk deel van je levensstijl, in plaats van puur als middel om op een bepaald gewicht te komen, dan zul je eerder afvallen en dit ook zo houden, benadrukt Marije de Vries. Waar komt bij jou de motivatie om te sporten vandaan? 'Komt die van binnenuit, dan zal het geen probleem zijn om serieus aan de slag te gaan,' zegt Keizer. Maar is je motivatiebron extern, bijvoorbeeld doordat je

Houd je sportrelatie het hele jaar vol, met een andere mindset

denkt dat echt iedereen hardloopt (en jij dat dus ook zou moeten doen), dan geef je waarschijnlijk sneller op. Door regelmatig te sporten kom je een *winning mood* en wil je méér.

Is afvallen je prioriteit, richt je dan op een kleinere kledingmaat in plaats van de kilo's. Omdat spiermassa zwaarder is dan vet, zie je misschien weinig resultaat op de weegschaal, maar zit je kleding wel losser.

Vreemdgaan mag

Mensen zijn gevoelig voor trends, ook als het om sporten gaat. Het ene moment zijn ze

helemaal into hot yoga, het andere doen ze niets anders dan spinning. Totdat de verveling toeslaat en die luie bank roept. Beter is het om je sportactiviteiten af te wisselen. Om het optimale uit je affaire met een andere sport te halen, kies je best iets wat past bij je huidige crush. Ben je bijvoorbeeld helemaal weg van hardlopen of wielrennen? Wissel dat dan af met yogasessies voor leniger en langer spieren. Of duik in het zwembad en geef je spieren even rust, terwijl jij je conditie op peil houdt.

Liefde maakt blind

Ben je helemaal gek van die nieuwe sporttrend of heb je maar even om in shape te komen, dan is de verleiding groot om iedere dag van de week je liefde te zien. Maar speel het *hard to get*, want blessures en vermoeidheid liggen op de loer. Bouw rustig de intensiteit en het aantal workouts op. Begin met twee

tot drie keer per week gedurende vier weken. Hierna kun je langzaam meer trainingdagen toevoegen. Let op dat je zware trainingen afwisselt met rustige sessies en las minimaal twee rustdagen per week in. Sta jezelf sowieso één dag per week toe om lui op de bank te hangen of die lekkere, niet-zo-gezonde dingen te eten. Maak daarin duidelijke afspraken, zoals: 'Zondag ga ik op de bank het hele tweede seizoen van *Homeland* kijken', of: 'Alleen na het eten bij de thee eet ik chocola.' Pas op met de afspraak: 'Ik mag dat alleen in het weekend.' Voordat je het weet, begint het weekend al op donderdagavond.' Ook hoe je tegen jezelf praat is volgens sportpsycholoog Spanjersberg van belang. Als je zegt: 'Ik mag alleen dat eten', klinkt het alsof je jezelf iets ontzegt. Krachtiger is: 'Ik wil dat niet meer eten.' Met deze formulering sta je zelf veel meer achter de beslissing om gezond te blijven. ←←

MOJO BABY

MOTIVATIE KOMT EN GAAT. DAT LAATSTE GAAT VAAK MAKKELIJKER DAN WE WILLEN. VOORKOM DAT ÉÉN GEMISTE WORKOUT LEIDT TOT EEN LANGDURIGE DROOGLEGGING.

> Om op de rails te blijven is het van belang dat je definitie van 'trainen' flexibel is. Je hoeft niet urenlang in de sportschool te zweten. Je kunt het kort en simpel houden – zelfs een korte workout van 15 minuten per dag (zie p.137) kan grootse resultaten leveren. En lukt dat kwartiertje een keer niet, word dan niet

boos op jezelf. Daarmee bereik je he-le-maal niets.

> Lukt het maandag niet om naar je vaste kickboksles te gaan? Dan bestaat het gevaar dat je de volgende avond ook afhaakt. En ach, waarom geef je jezelf niet de hele week vrij? Want vaak is het alles of niets. Niet doen!

Focus zelf liever op instant resultaat: 'Ik heb vandaag geen zin om te sporten, maar ga toch, want daarna voel ik me vast fitter en slaap ik beter.'

> Zorg voor een goede logistieke planning. **Neem je sportoutfit en schoenen mee naar je werk of leg ze klaar in de auto.** En investeer

in enkele fitnessdvd's of een set dumbbells. Zo kun je gewoon sporten, zelfs al heb je geen tijd voor de gym.

> Vooruit, het is een inkoppertje. Maar ook de basis: stel jezelf realistische doelen, die je in een dag of week kunt behalen. Zo heb je steeds een beloning in het vooruitzicht.

