

Ik sport bijna elke dag

Gisteren ben ik bijna gaan sporten, eergisteren bijna, de dag ervoor bijna...

Er is altijd wel een excuus te verzinnen om níet te gaan sporten. Maar houd je jezelf daarmee niet een béétje voor de gek? Met deze tips ben je die smoesjes te slim af en ga je alsnog gemotiveerd de deur uit.

Tekst: Fleur Baxmeier.

SPORTSMOES

1

Ik heb geen zin

Je bent klaar met je werk, ploft op de bank en denkt: getsie, straks nog naar fitness/bodypump/yoga. Een gedachte die niets te maken heeft met lapzwansigheid, maar alles met de werking van onze hersenen. “De buitenste schil van ons brein, de neocortex, zorgt ervoor dat we logisch kunnen nadenken en redeneren,” zegt sportpsycholoog Ivo Spanjersberg. “Dat gezonde verstand weet: sporten is goed voor me. Maar daaronder zit het emotionele brein dat wordt aangestuurd door onbewuste processen. En die hebben niet altijd zin om te sporten, want we zijn gebouwd om zuinig met onze energie om te gaan. Kijk maar naar de natuur, daar ligt de focus op veel eten en weinig doen. Geen enkel dier is zo gek om zomaar te gaan rennen in een bos. Wij wel, omdat we anders vastgroeien in onze bureaustoel. Dat levert worstelingen op, want ons gezonde verstand zegt: ‘Ik ga sporten,’ wat het emotionele brein pareert met: ‘Ik heb geen zin.’ **HET IS DUS NORMAAL DAT JE WEERSTAND VOELT ALS JE GAAT SPORTEN, VANWEGE DAT LUIE STUKJE IN ONZE HERSENEN.** Als je dat beseft, hoef je niet tegen dat stemmetje te vechten en kun je trucjes gebruiken om je emotionele brein bij te sturen. Bijvoorbeeld door een sportafspraak te maken met een vriendin. Zo heb je een stok achter de deur. De zin komt vaak vanzelf als je eenmaal bent begonnen.”

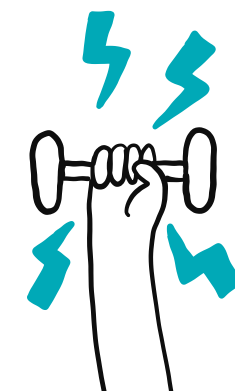
2

SPORTSMOES

Ik ben te druk

Kleinkinderen die opeens langskomen, een afspraak met een vriendin die uitloopt... Soms is het écht niet mogelijk om te sporten, omdat je dag net even anders loopt. **MAAR VEEL VAKER IS ER WÉL TIJD, ALLEEN VUL JE DIE MET ANDERE DINGEN: MAILS BEANTWOORDEN, IEMAND BELLEN, BOODSCHAPPEN DOEN.** Het zou handig zijn als we onszelf zouden kunnen opsplitsen in meerdere personen, zodat de ene ik gaat sporten en de andere ik een Netflix-serietje kijkt, maar zo ver is de wetenschap nog niet. Tot die tijd zit er niets anders op dan prioriteiten stellen. “Als sporten erbij komt, valt er

dus iets anders af,” zegt sportpsycholoog Ivo Spanjersberg. Kijk eens in je planning waar je ruimte kunt maken en zet je sportmomenten in je agenda, net zoals je dat met andere activiteiten doet.” Wat voor hem goed werkt, is om na zijn werk meteen te gaan sporten. Spanjersberg: “Dan zit je nog in de vaart, sport-schoenen aan, niet nadenken en vooral niet gaan zitten, want dan wordt het veel moeilijker om daarna weer op te staan. Als je daarna op de bank ploft, is de beloning dubbel zo groot. **MAAR JE KUNT OOK 'S OCHTENDS VROEG AL GAAN, VOORDAT JE GAAT WERKEN.** Dan ben je nog niet moe van je werk en is je motivatie vaak nog goed. Is het sporten achter de rug, dan heb je je eerste succesje van de dag al te pakken. Dan begint de dag lekker en voel je je goed, ook over jezelf.”



3

O nee,
het
regent

Er is een Zweeds spreekwoord dat zegt: **'SLECHT WEER BESTAAT NIET, SLECHTE KLEDING WEL'**. Oftewel: sportkleden aan en gáán. Maar zo makkelijk als dat op papier klinkt, is het in het echte leven natuurlijk niet. Komt de regen met bakken uit de hemel, dan is binnenblijven nu eenmaal erg aantrekkelijk. Dat betekent dat je het volledig moet hebben van je motivatie, en laat dat nu iets zijn wat je grotendeels zelf in de hand hebt. "Kinderen hebben een heleboel intrinsieke motivatie om te bewegen," zegt Ivo Spanjersberg. "Als je vraagt of zij meegaan boodschappen doen, dan huppelen en rennen ze de hele weg voor je uit. Dat vinden ze leuk, daar worden ze blij van. Op latere leeftijd is ergens plezier in hebben nog steeds de belangrijkste motivator die er is, daarom zeg ik altijd: **'KIES VOOR EEN SPORT DIE JE LEUK VINDT'**. Heb je een broertje dood aan fitnessen, ga jezelf dan niet pijnigen door op een loopband te gaan staan, met ter afleiding een suf muziekje of de zoveelste serie. Het is handiger om iets te gaan doen wat je ligt: wil je graag winnen, ben je een gezelschapssporter of vind je het fijner in je eentje? Als je uitvindt wat bij je past, maakt die regen je weinig meer uit."

4

Ik ben
te moe

Er bestaat eigenlijk geen situatie waarin je echt te moe bent om te sporten, want er is bijna niets wat meer energie geeft dan een portie beweging. Je doorbloeding verbetert, je cellen krijgen meer zuurstof en er wordt adrenaline en endorfine aangemaakt, stofjes die ervoor zorgen dat je je energiek en opgefrist voelt. Het klinkt tegenstrijdig, maar als je het een paar keer hebt ervaren, weet je dat het echt zo is. **"HET IS SLIM OM JE SPORTRITME IN KLEINE STAPJES OP TE BOUWEN,"** tipt Ivo Spanjersberg. "Ineens van nul naar drie keer per week sporten, dat werkt niet. Probeer eerst eens om aan één keer per week

te wennen en verhoog dat na een tijdje naar twee keer per week. Accepteer het als je dat soms niet haalt of even terugzakt. Dat is niet erg, gun jezelf die ruimte. Als je sporten wilt volhouden, heb je wilskracht nodig en die wilskracht kun je vergen met een spier. Je moet de training ervan rustig opbouwen en net als een spier kan wilskracht moe worden. Als je de hele dag tegen jezelf hebt gestreden om niet uit die zak M&M's te snaaien, is je wilskracht 's avonds moe. Geef het de kans om bij te komen en ga er de volgende dag opnieuw tegenaan. Nieuwe ronde, nieuwe kansen."



Als je tijd hebt om
op de bank
te hangen,
heb je ook tijd
om te sporten

5

Ik heb
last van
spierpijn

De stelregel is: een dag rust tussen verschillende spiergroepen. Heb je gisteren vijf kilometer gerend, dan mogen je hardloopschoenen vandaag in de kast blijven. Maar dan kun je evengoed nog prima je armspieren trainen, een uurtje bootcampen of gaan zwemmen. "Je onbewuste brein zal steeds blijven zoeken naar excuses, in de hoop dat je daarin gelooft," zegt Ivo Spanjersberg. **"HET KOMT EROP NEER DAT JE SLIMMER MOET ZIJN DAN JEZELF. DAT KUN JE BIJVOORBEELD BEWERKSTELLIGEN DOOR JEZELF EEN DOEL TE STELLEN.** Vaak zeggen mensen dan: 'Ik ga vanaf nu twee keer per week sporten.' Dat is een mooi streven, maar er zit geen motivatie in die vanuit jezelf komt. Als je verder graaft, kom je vast bij een dieper verlangen. Wil je een betere conditie, een paar kilo eraf, betere gezondheid? Als je weet wat je belangrijk vindt, kun je daar een plan van aanpak aan koppelen. Hoe ga je het aanpakken? En op welke momenten ga je dat doen? Er zijn ook mensen die goed gedijen bij verbeterdoelen: ernaar streven om je prestatie van vorige maand te verbeteren. Of deze week niet vijf kilometer te rennen, maar zes kilometer. Als dat lukt, geeft dat een goed gevoel, wat weer zorgt voor extra motivatie, zelfvertrouwen en plezier."

6

Ik heb
niet de
juiste
kleren

Als je aan schermen wilt doen, heb je een gelikte outfit nodig. Maar ga je hardlopen, naar de sport-school of een yogales volgen, dan heb je aan een shirtje, een broekje en schoenen genoeg. En dat hoeven echt geen spullen van honderden euro's te zijn. **IN EEN 'GEWONE' KORTE BROEK, EEN SHIRTJE EN SPORTSCHOENEN MET DEMPING KOM JE AL EEN HEEL EIND.** "Goede kleren kunnen je wel helpen om je motivatie aan te zwengelen," zegt Spanjersberg. "Zeker in het begin, want als je een mooie sportlegging hebt gekocht, wil je die toch een keertje aantrekken. Misschien voel je je lekkerder en zelfverzekender als je iets draagt waar je je goed in voelt, wat er weer aan kan bijdragen dat je meer zin krijgt om te gaan sporten. Datzelfde effect bereiken andere mensen door een personal trainer te nemen, wat betaalbaarder



wordt als je de les volgt met een paar vriendinnen. **OOK APPS KUNNEN HELPEN OM SPORTSMOESJES GEEN KANS TE GEVEN.** Er komen soms sporters bij mij die zweren bij het gebruik van een sporthorloge of sportapp. Op zo'n horloge of app kun je bijvoorbeeld zien wat je hartslag was tijdens het bewegen, hoeveel calorieën je verbruikt en hoeveel kilometer je hebt afgelegd. Voor sommige mensen werkt dat heel motiverend." ■