



# Fitness fix

Trainen in  
crisistijd

Na de **lockdown** renden we massaal naar de **heropende sportscholen**. Trainen met **échte mensen in de échte wereld**. En nu? Zetten we door, of was het slechts een goed voornemen? VIVA zoekt de **balans in het nieuwe normaal**.

Tekst Angélique Heijligers

Na maanden HIIT-training in de huiskamer met flesjes water en blikken bonen, rondjes rennen heel vroeg in de ochtend om zo min mogelijk mensen in het park tegen te komen en de zoveelste yogales via Zoom, spleet op 1 juli de hemel open. Na hoogoplopende discussies, mochten de sportscholen en yogastudio's dan tóch open! O, hoe heerlijk om weer te trainen met echte gewichten, aangemoedigd te worden door trainers in levenden lijve en andere mensen te zien. Maar waar staan we nu? Hebben we er nog een beetje zin in, gaan we het volhouden en is het deze keer écht anders?

### Nieuwe work-outs ontdekken

'Mensen willen heel graag trainen,' zegt personal trainer Carmen Stobbe bij boutique gym Motion 3 uit Amsterdam. 'Na zo'n lange tijd hele dagen thuiszitten, is naar de gym gaan een heel welkom uitje en mensen beseffen nu veel meer hoe belangrijk bewegen en een goede gezondheid is. Als je mensen vraagt wat ze belangrijk vinden in hun leven, dan staat gezondheid nu in de top drie. Sinds de sportscholen weer open zijn, heb ik nog nooit zo veel aanvragen gehad. Alleen je merkt ook; het is niet meer zoals het was. Je kunt bij een gym alleen trainen op afspraak. Al lang van tevoren moet je je tijdslot reserveren. Hoe goed je intenties ook zijn om je strak aan een trainings- →

schema te houden, het is toch een obstakel. Spontaan naar de gym of even een uurtje later gaan omdat een meeting uitliep, gaat niet meer. Maar door de crisis hebben mensen ook het thuis trainen met apps, zoom en Insta live ontdekt. Wat als motivatie goed werkt om het trainen vol te houden, is een groepje gelijkgestemden om je heen verzamelen. Mensen met wie je samen een trainer boekt voor een Zoom-work-out, een les volgt bij de gym of naar buiten gaat om een rondje in het park te rennen of met een app een HIIT-training te doen. Je ontdekt samen nieuwe work-outs en als je een keer geen zin hebt, motiveert de groep je om toch te gaan en je bent weer onder de mensen.'

### Voorlopig een andere wereld

Sportscholen en yogastudio's zijn open, maar wel met de nodige maatregelen. 'Voorlopig zitten we nog in een andere wereld dan voor de crisis,' zegt Daniëlle de Wildt, internationaal master trainer in essentrics; een manier van trainen en bewegen waarbij luisteren wat goed voelt voor je lijf een belangrijke rol speelt.

'Door de crisis hebben mensen het thuis trainen ontdekt'

'Handen wassen, alles desinfecteren, afstand houden - het is niet meer zo gezellig als het was. En het voelt misschien ook nog niet helemaal veilig. Daarbij komt dat de motivatie misschien toch wat wegzakt, omdat je baalt dat je niet meer zo fit bent als voorheen, last hebt van stress en vermoeidheidsklachten of een beetje lamgeslagen bent van al het negatieve nieuws. Als het je niet lukt om het trainingsregime dat je jezelf had opgelegd vol te houden, maak dan een plan waarbij je een beetje lief bent voor jezelf. Durf je nog niet naar de sportschool, dwing jezelf dan niet, maar zoek online een trainingsschema dat bij je past. Kies voor een work-out waar je plezier in hebt en, als je blijft, voel je niet schuldig als het een keer niet lukt om te trainen. Morgen is er weer een dag. En bedenk dat er zo veel is wat je tussendoor kunt doen. 's Ochtends bijvoorbeeld een paar squats tijdens het tandenpoetsen, even een minuutje in een plank terwijl de koffie doorloopt en een paar push-ups voordat je aan het ontbijt begint. Daarmee krijg je weer een beetje contact met je lijf en dat kan net datgene zijn wat je nodig hebt om later op de dag toch die work-out te doen. En ga naar buiten. Als de training niet helemaal uitpakt zoals je je had voorgenomen, dan geniet je in elk geval van het lekker buiten zijn. Een nieuwe outfit kan trouwens ook helpen om van de bank af te komen. Misschien ontzettend oppervlakkig, maar ik ben weleens gaan hardlopen omdat ik per se mijn nieuwe broek aan wilde.' →



A close-up photograph of a person's lower leg and foot. The person is wearing black leggings with a white zipper on the side and a bright blue and orange sneaker. The shoe is stepping on a pile of dark, textured soil or mud. The background is a blurred, light-colored landscape.

'Afstand  
houden, alles  
desinfecteren  
– het is niet  
meer zo  
gezellig als  
het was'

## Tips & tricks waarmee je het volhoudt!

Je work-out doe je het liefst nu even niet vanachter je scherm, sterker nog: je work-out is juist een goede reden om even de deur uit te gaan. En ook al is het nog allemaal een beetje aanpassen, je kunt nog steeds optimaal trainen. Maak je work-out praktisch, hou het leuk en wees lief voor je lijf. In een tijd waarin nog zoveel onzeker is, is het heerlijk om in elk geval lekker in je vel te zitten. Met deze tips & tricks gaat dat je lukken!

### HIIT OP HET STRAND

Als we één ding geleerd hebben van de coronacrisis, is het wel dat we met een beetje creatief denken eigenlijk altijd en overal kunnen trainen. En hoe lekker is het om je HIIT te combineren met een dagje uitwaaien op het strand? Deze work-out bestaat uit drie delen en doe je met z'n tweeën.

**Neem mee in je strandtas: je sportkleding en -schoenen, een frisbee en een emmer.**

#### 1. WARMING-UP

Tien minuten frisbeeën in de vloedlijn.

#### 2. POWER UP

Doe drie keer de volgende serie oefeningen achter elkaar. Het aantal herhalingen verdeel je: doe zo veel als je kunt, als je niet meer kan, neemt de ander het over totdat je op het totaal aantal herhalingen zit. Is het heel warm, let er dan op dat je tijdens je work-out goed drinkt.

#### 50x squats

30x push-ups (beginners op handen en knieën, gevorderden op handen en voeten)

40x walking lunges (grote voorwaartse stappen)

#### 40x sit-ups

#### 3. SPRINT

Zoek een duin waar je tegenop kunt sprinten en doe de volgende oefening drie keer met tussendoor een minuut pauze.

**Kom naast elkaar in een plank, tel samen tot zestig en sprint dan zo snel mogelijk tegen de duin omhoog.**

Natuurlijk probeer je daarbij de ander te verslaan!

**TIP**  
Neem op een warme zomerdag de tijd om bij te komen en af te koelen. Rust even tien minuten uit, drink water en beloon jezelf dan met een frisse duik in zee!

#### TIP

Een personal trainer inhuren is een goede investering als je begint met krachttraining. Je leert dan de techniek van de basisoefeningen; daar kun je altijd op terugvallen.

### KRACHTTRAINING

Wat je misschien niet zou verwachten, is dat mensen die van trainen een vaste gewoonte hebben gemaakt ook wel eens geen zin hebben om te trainen. Hun geheim om toch die work-out te doen? Trainen met een plan en denken aan het gevoel dat je krijgt ná de training. Want je voelt je altijd lekker als je getraind hebt. Dus geen zin? **Zo maak je zin!**

1. Maak een **schema** of zoek online een schema. Een schema geeft je overzicht en richting. Nooit meer doelloos rondlopen in de gym, niet meer twijfelen tussen deze of toch maar die andere oefening, en nooit meer halverwege weglopen - je bent *on a mission*.
2. Kies voor een **full body work-out** waarmee je elke spiergroep traint en je na de training voelt dat je effectief je tijd hebt gebruikt.
3. Kies een schema waarmee je je full body work-out in **45 minuten** gedaan hebt. Het vooruitzicht dat je in minder dan een uur alles getraind hebt, haalt je van de bank.
4. Maak van je trainingsschema een **to-do lijst**. Elke oefening die je gedaan hebt, vink je af. Iets van je to-do lijst afvinken, werkt als een soort beloning. Bij elk vinkje groeit het gevoel van voldoening. Als je bij de laatste twee oefeningen eigenlijk niet meer zo veel zin hebt, is het makkelijker jezelf te motiveren het schema tóch af te maken. Bij een goed fitnessschema begin je met de **grote spiergroepen** en eindig je met de kleinere. Oftewel: het zware werk eerst. Heb je been-, borst- en rugspieren afgevinkt, dan zijn de schouders en armen appeltje-eitje.

**TIP**  
Sla een pad in met mul zand. Je voelt meteen wat dat doet met je been- en bilspleten en ook je core (het natuurlijk korset van buik-, heup- en rugspieren) moet harder werken dan normaal.

## AAN DE WANDEL

Wandelen klinkt misschien wat suf, maar we hebben tijdens de crisis heel wat kilometers gevreten en stiekem was dat toch best lekker. **Het allergrootste voordeel** van wandelen, is dat het je niet veel moeite kost om voor van de bank te komen. Ben je tijdens de lockdown je conditie een beetje verloren, dan heb je waarschijnlijk niet meteen zin om tien kilometer hard te lopen. Maar **tienduizend stappen** zetten, kan eigenlijk altijd wel. Als je even flink doorloopt en onderweg een paar trappen pakt, verbrand je al snel een paar honderd calorieën.

## LUISTER NAAR JE LIJF

Soms wil je wel bewegen, maar houdt het vooruitzicht op een **snoelharde CrossFit of bootcamp training** je tegen. Luister naar je lichaam. Voor een goede work-out hoeft je niet de oorlog aan je lijf te verklaren. **'Wees lief voor je lijf,'** zegt ook essentrics trainer Daniëlle de Wildt. 'Voel wat het nodig heeft. Misschien is dat geen tien kilometer rennen, maar een yoga-, pilates- of essentrics-les of gewoon even een paar stretch-oefeningen. Doe die dan en voel je niet schuldig. **Bewegen moet vrij zijn van ieder schuldgevoel.** Alles wat je doet aan beweging is goed. Geniet vooral van het moment voor jezelf en van het feit dat je iets doet wat goed voor je is.' •

**TIP**  
Ren alleen en zonder muziek of podcast. Focus op je ademhaling. Adem tijdens het rennen een paar keer diep in en uit om optimaal die fytonciden te inhaleren!

## RONDJE HARDLOPEN

Natuurlijk maken we ons zorgen. Misschien niet meer zo vaak en veel als in het begin van de crisis, maar er zijn nog altijd momenten dat je je realiseert: het is niet meer zoals het was. Even een **rondje hardlopen** in het bos kan de fix zijn die je nodig hebt. Je hoort vogels zingen en ruikt de frisse lucht. Maar er is nog iets. **Iets dat werkt als een antidepressivum.** De Japanse wetenschapper Dr. Qi Li doet al decennia lang onderzoek naar wat er schuilt achter wat iedereen voelt als ie naar een bos gaat. Dat intuïtief weten dat tijd in het bos doorbrengen goed voor je is. Dr. Qi Li ontdekte dat de grond en bomen stoffjes afgeven, waardoor gevoelens van onvrede, eenzaamheid en vermoeidheid afnemen. In de grond zit namelijk de **onschadelijke bacterie mycobacterium vaccae**. Deze bacterie bevordert volgens de dokter de aanmaak van het **gelukshormoon serotonine**. En wat de bomen betreft: die verspreiden de geur van zogenaamde fytonciden, de natuurlijke oliën binnenin de boom. Die geur is helijzaam voor je emotionele welzijn en zou volgens de Japanse wetenschapper zelfs werken als **antidepressivum**.

‘Voor een goede work-out hoeft je niet de oorlog aan je lijf te verklaren’

**TIP**  
De dag starten met een zonnegroet en een korte meditatie is een goede manier om je lichaam even te scannen. Hoe voel je je vandaag, en waar heeft je lijf behoefte aan?