KVV

KRACHTTRAINING VOOR VROU

KVV EDITIE 4 - JUNI 2019 € 5,95

➡ Inclusief trainingsschema & weekmenu

Zomer

TIPS
Stay in shape

Dalia
HEEFT REUMA

OUT-DOOR
HIIT work-out

MAAK JE EIGEN SPORTCOCKTAIL

VMB 8 718868 582928 00419 >

Summertime!

Het seizoen van zon, zee en strand is aangebroken! De laatste paar weken hebben we al flink van de zon mogen genieten. Die regenachtige dagen tussendoor vergeten we maar even ;) De zomer komt er nu toch echt aan. Het seizoen waarin we volop kunnen genieten van het buitenleven.

Want het zomerse weer leent zich natuurlijk uitstekend voor een work-out in de buitenlucht. Viënne deelt handige tips voor een HIIT-workout die je overal kunt toepassen. En, heel handig, je hebt er eigenlijk niets extra's voor nodig. Dus ben je op vakantie en heeft de accommodatie waar je verblijft geen *gym*? Dan kan je altijd met deze oefeningen aan de slag. Alleen of in gezelschap.

"Geniet van een work-out in de buitenlucht"

Vergeet trouwens de komende periode niet om ook je rust te nemen en te genieten van het weer. Pak je zwemkleding en *beachitems* in, ga naar het strand en zonnen maar! Voel je je onzeker in je bikini? Suus vertelt in haar artikel openhartig over *bikinibodies* en onzekerheid en hoe jij je op je gemak kunt voelen in zwemkleding.

Zelf vind ik het heerlijk om op een zomerse dag leuke dingen te gaan doen met vrienden. Vaak sluiten we de dag dan ook af met een uitgebreide barbecue. Af en toe cheaten mag best, maar wanneer je vaker wilt barbecueën heeft Viënne nog een aantal handige tips voor magere alternatieven.

Vaak ga ik in de late avonduren even naar de sportschool voor een korte training. Het is dan lekker rustig en de temperaturen zijn tegen die tijd ook wat lager.

Met deze zomereditie wil ik jou inspireren om te genieten van al het moois wat dit seizoen brengt en tegelijkertijd in beweging te blijven. *Enjoy the summer!*

Rowan Blom
Founder Krachttraining Voor Vrouwen

KVV Magazine.
Editie 4, juni 2019.
Eerste druk.

Abonnementen
€66,50 voor een jaarabonnement (12x) of €34,50 voor een halfjaarabonnement (6x). . Prijswijzigingen voorbehouden. Abonnementen kunnen worden afgesloten op-krachttraining-vrouwen.nl/abonnementen. Abonnementen worden aan het einde van de looptijd automatisch met dezelfde looptijd verlengd tot wederopzegging. Abonnementsgelden dienen voor aanvang van de abonnementsperiode te worden voldaan. De levering van het tijdschrift kan anders worden opgeschort. Bij niet tijdige betaling van een doorlopend abonnement worden de vorderingen uit handen gegeven aan een incassobureau. De kosten die daarmee samenhangen zullen in rekening worden gebracht.

Vragen over abonnementen
Site: www.krachttraining-vrouwen.nl/veelgestelde-vragen voor adreswijzigingen, opzeggingen en andere veelgestelde vragen. Opzeggingen dienen 4 weken voor afloop van de abonnementsperiode in ons bezit te zijn.

Abonnementenland (Nederland)
Postbus 20
1910 AA Uitgeest
Tel. +31 (0)251-25 79 24

Abonnementenland (België)
Ambachtenlaan 21 Unit 2A
3001 Heverlee
Tel. +32 (0)28 08 55 23

Uitgever
Krachttraining Voor Vrouwen
Houtrijkstraat 380
1013DX Amsterdam

Bladmanagement
Rowan Blom
T: +31 (0)6 173 851 58
rowan@krachttraining-vrouwen.nl

Redactie
Rowan Blom, Brenda Broekhart

Vormgeving
VRHL Content en Creatie
A. van Leeuwenhoekweg 38B18
2408 AN Alphen aan den Rijn

Druk
Veldhuis Media B.V.

Partnerships
Wilt u adverteren in ons magazine of een partnership met ons aangaan? Neem dan contact op met Rowan Blom via adverteren@krachttraining-vrouwen.nl

Privacy
Krachttraining Voor Vrouwen legt in het kader van haar dienstverlening gegevens van haar abonnees en klanten vast. Deze gegevens worden gebruikt ter uitvoering van de overeenkomst en om abonnees en klanten te informeren over relevante producten en diensten van KVV. Als je geen prijs stelt op deze informatie, kun je dit doorgeven aan redactie@krachttraining-vrouwen.nl of opzeggen via de link onderaan een van de e-mails.

Copyright
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

TRAIN hard

6 Hoe zwaar moet ik trainen?
Kies het juiste gewicht

22 Full body schema
Voor in de sportschool

26 Circuittraining
Afvallen of uithoudingsvermogen trainen

31 Omgekeerde puberteit: de overgang
Voordelen van krachttraining

37 Outdoor HIIT work-out
Perfect voor de zomer

57 Spier in de spotlight
Rechte buikspier

79 Optimale lente van een work-out
Beter presteren

85 Afvallen na de zwangerschap
Wat kan je aan?

92 Top 3
Bodyweight oefeningen

96 Prijsvraag
Welke oefening is het beste voor je houding?

RELAX enough

17 No love, no gain
Herken de signalen van jouw lichaam

42 Minder stress met mindfulness
Vergroot je mentale fitheid

73 Relax and ask Tom...
Kraken

89 Trainen met een blessure of pijn
Herstel door te bewegen

DREAM big

8 **A summer in shape**
Hoe behoud je zoveel mogelijk je shape?

13 **Mijn kracht**
Sporten met reuma

27 **Summerbody en de zomerse onzekerheid**
Ben jij bikiniproof?

46 **Top 3**
Tannings

53 **Tips & Tricks**
Van andere krachtsporters

74 **Mijn fitjourney**
Maak kennis met Jill

76 **Sportcocktail**
Heb jij alle ingrediënten in huis?

82 **Claudia's Product faves**
Zomerse lifestyle producten

EAT well

40 **Weekmenu**
Wat eet Coco?

47 **De kracht van versgeperst sap**
Bron van gezondheid voor jouw welzijn

54 **Vet verbranden met voeding**
De beste natuurlijke *fatburners*

66 **NOMNOM**
Gezonde recepten

93 **Gezonde stofjes**
Mineralen

98 **Bestel KVV nu met 20% korting**
Profiteer van de aanbieding en *be inspired!*

MIJN KRACHT

Sporten met reuma

Dalia vertelt...

Na herhaaldelijk onderzoek werd bij Dalia na zestien jaar reuma geconstateerd. Maar dat betekent niet dat ze bij de pakken neer gaat zitten. Sterker nog, door de combinatie van sport en gezonde voeding heeft ze haar reumaklachten meer onder controle. Dalia voelt zich fitter, gezonder en gelukkiger.

Reuma zit in de familie

Ik had al lichamelijke klachten toen ik vijftien of zestien jaar oud was. Reuma zit bij ons in de familie, dus daar dacht ik gelijk aan. Toen ben ik naar de kliniek gegaan voor onderzoek. Daar kreeg ik te horen dat er niets aan de hand was. Rond mijn eenentwintigste heb ik toch nogmaals onderzoek laten doen, omdat de klachten erger werden.

> "Iets je hele leven vermoeden en dan de bevestiging krijgen dat je vermoeden klopt is best wel heftig."

Wederom kreeg ik te horen dat er niets gevonden was. Ik begreep er niets van, ik had die klachten toch?

Nu inmiddels iets meer dan twee jaar geleden liepen de klachten dusdanig uit de hand dat ik mij opnieuw heb laten onderzoeken naar reuma. Ik kon namelijk op dat moment bijna niet meer lopen en had elke dag ontzettende pijn. Bovendien was mijn linkerpols dik, rood en zeer pijnlijk. Toen kreeg ik te horen dat het reuma was. Maar ik hoefde niet te treuren, want dit was goed te behandelen. Al bij al heeft het dus zestien jaar geduurd voordat er reuma bij mij werd geconstateerd en ik eindelijk serieus genomen werd.

Juist wél bewegen

Vroeger was ik altijd al heel actief. Ik deed aan wedstrijdzwemmen, was altijd op straat te vinden met een basketbal, ik klom in bomen en ik fietste overal naartoe. Door de pijn lukte dit echter op een gegeven moment niet meer. Nadat ik hoorde dat ik reuma had, heb ik ook eerst even de tijd genomen om dit te verwerken. Iets je hele leven vermoeden en dan de bevestiging krijgen dat je vermoeden klopt is best wel heftig.

Ik heb toen alles omgegooid. Want ik was niet van plan om mijn hele leven verder in het teken van reuma te laten staan. Ik ben gaan uitzoeken wat ik het beste kon doen en kwam uit op juist wél bewegen in combinatie met gezond eten. Ik denk dat ik zo'n twee maanden nadat ik te horen kreeg dat ik reuma heb ben begonnen met sporten.

Fit, gezond en gelukkig

In het begin vond ik het heel zwaar om te gaan sporten. Ik had immers al in geen jaren gesport en had daardoor een hele slechte conditie. Maar naarmate ik meer ging sporten merkte ik wel dat mijn klachten minder werden en mijn spieren steviger en soepeler. Ook verdween een chronische slijmbeursontsteking waar ik al een jaar mee rondliep vrijwel helemaal.

Ik voelde me fitter, gezonder en gelukkiger. En heel belangrijk: ik had minder last van pijn.

Goed luisteren

Ik vind het echter nog heel erg moeilijk om mijn grenzen te herkennen en voldoende rust te nemen. Natuurlijk probeer ik zoveel mogelijk naar mijn lichaam te luisteren. Maar soms voel je pas achteraf dat je misschien eerder je rust had moeten pakken. Ik anticipeer hierop en als dit soort dingen gebeuren dan heb ik weer iets geleerd voor de volgende keer. Twee dagen achter elkaar trainen doe ik dan ook nooit. Ik train om de dag, zodat ik voldoende tijd heb om te herstellen. En als ik voel dat mijn lijf het nog niet helemaal trekt, dan neem ik nog een extra dag en soms (als er een ontsteking sluimert) zelfs wat langer.

> “Blijf altijd naar je lichaam luisteren. Als iets echt niet gaat, dan gaat het niet. Er is een verschil tussen iets wat niet gaat en geen zin hebben!”

Klachten onder controle

Ondertussen heb ik met het sporten behoorlijk wat resultaten behaald. Ik vond mezelf nooit dik. Ik had wel wat vet, maar niet in extreme mate. Toch was ik binnen een paar maanden 10 kilo kwijt en waren mijn *abs* - die ik vroeger al had en die ik zo miste - weer zichtbaar. Mijn gehele lichaam leek wel een transformatie door te hebben gemaakt. Ik zit nu strakker in mijn vel dan ooit en ook voel ik me veel lekkerder. Maar het belangrijkste doel dat ik heb behaald is dat ik mijn reumaklachten nu wat meer onder controle heb, steeds beter weet wat wel en niet kan en veel soepeler, gezonder en gespierder ben dan twee jaar terug. Daardoor ervaar ik ook minder pijn.

> “Opgeven en teruggaan naar hoe het was is geen optie.”

Minder pijn door bewegen

Reuma is een onstuimige ziekte. Soms heb je weken tot maanden weinig tot geen last en op andere momenten juist heel veel. Je hebt daardoor de neiging om niets te doen, omdat het pijn doet in je lichaam. Maar mijn eigen ervaring is dat door te bewegen en krachttraining met cardio te combineren je juist minder pijn ervaart.

Probeer zoveel mogelijk gezond te eten: vermijd verwekkers van ontstekingen zoals suikers en voedsel uit pakjes en zakjes. En blijf zoveel mogelijk bewegen. Blijf wel altijd naar je lichaam luisteren. Als iets echt niet gaat, dan gaat het niet. Maar er is wel een verschil tussen iets wat niet gaat en geen zin hebben! ➡

Sporten met reuma

Tips van Dalia

Luister altijd goed naar je lichaam. Wees niet te hard voor jezelf. Kies voor lichtere oefeningen op de momenten wanneer je veel pijn hebt. Of neem wat meer rustdagen tussen twee trainingen door.

Vind je het lastig om de juiste oefeningen te vinden? Schakel dan de hulp in van een fysiotherapeut. Deze kan je ook helpen om een schema samen te stellen met lichtere oefeningen op momenten wanneer je meer reumaklachten ervaart.

Blijven bewegen helpt je niet alleen om je spieren soepel te houden, maar ook om ze sterker te maken. Ga dus op zoek naar = verschillende krachttraining oefeningen die dit effect hebben op je lichaam. Deze zijn weer te verdelen in licht intensief, matig intensief en intensief. Je kunt ook kiezen voor een combinatie hiervan, zoals waterfitness.

Bouw je training altijd geleidelijk op. En dan bedoel ik niet alleen de frequentie, maar ook de training zelf. Grijp niet gelijk naar de zwaarste gewichten, maar begin rustig aan. Je zal merken dat je steeds meer kracht in je spieren krijgt. Door je training stapje voor stapje op te bouwen voel je ook beter waar je grens ligt.

Maak niet gelijk een vliegende start als je gaat trainen, maar begin je work-out door voorzichtig te stretchen. Zo belast jij je spieren een stuk minder, omdat ze dan veel beter in staat zijn om de schokken op te vangen.
Vergeet ook niet om na het sporten te stretchen.

Heb je vaak last van gevoelige voeten? Zorg dan altijd voor goede, stevige sportschoenen. Het kan in dit geval ook helpen om te gaan trainen op een zachte ondergrond. Blijf in ieder geval wel goed op je houding letten.

Opgeven is geen optie

Als ik even mijn motivatie kwijt ben, dan herinner ik me altijd aan hoeveel goeds gezonder leven mij heeft gebracht. Ik maak veel voor-en-na-foto's, want dat geeft mij ontzettend veel motivatie om door te gaan. Zo kan ik zien waar ik vandaan ben gekomen en waar ik nu sta. Opgeven en teruggaan naar hoe het was is voor mij geen optie. ←

Dalia Rasikh

Hoi, ik ben Dalia, 38 jaar jong en woonachtig in Amsterdam. Op mijn eigen blog Daaltjeswereld vertel ik wat mij doorgaans bezighoudt.

daaltjeswereld.com daaltjeswereld

NO LOVE, NO GAIN

Herken de signalen van jouw lichaam

Er was een tijd dat ik niet zo goed luisterde naar mijn lichaam. Het is overigens wel de tijd waarvan ik vond dat mijn lijf in topconditie was! Nog geen vijfentwintig was ik, ik trainde twee keer in de week met de heren van mijn rugbyclub. Speelde één keer in de week een wedstrijd. Doordeweeks nog hardlopen en de sportschool in. Het was ook de tijd waarvan ik me spreuken herinner als "No pain, no gain" en "Pijn is een emotie, die kan je uitschakelen".

"Your body loves you. Love it back."

Listen to your body it is smarter than you

“Gevoelens die ik had, drukte ik weg. Ik at vanuit emotie in plaats van mijn lijf dát te geven wat het nodig had aan bouwstoffen.”

Mijn blauwe plekken waren trofeeën en door een pijntje wist ik dat ik écht fysiek bezig was geweest. Sporttape was de beste vriend van mijn blessures en de fysio zag ik soms vaker dan mijn beste vrienden. Maar hé: “No pain, no gain.”

Constant grenzen verleggen

Herkenbaar? Dat je eerst moet lijden, het zwaar moet hebben, moeite moet doen, vóórdat je je doel bereikt? Dat (spier)pijn erbij hoort, dat je constant grenzen moet verleggen? En eigenlijk nét over die grens heen moet gaan? Dat je pas een goede work-out hebt gehad als je de *gym* uitloopt met je tong op je schoenen? Dat je alleen maar mooi kunt zijn als je pijn lijdt?

Ik zeg niet dat je jezelf niet mag stretchen, hè. Dat je niet mag proberen uit je lijf te halen wat erin zit. Dat het fout is om te proberen jezelf te verbeteren. Ik heb het hier ook niet over de situaties waarin je het luie zweet uit je lijf werkt na een twee weken lange strandvakantie. En ook niet over de nieuwe oefening die je laat voelen dat je een spier hebt op een plek waarvan je dat niet wist!

Ik heb het over de situaties waarin je verder gaat dan goed voor je is op dat specifieke moment. Omdat je denkt dat je blessure lang genoeg geduurd heeft. Omdat de mensen met wie je traint het ook kunnen. Omdat jij ook wil kunnen wat je grote voorbeeld kan. Omdat je om welke reden dan ook de lat voor jezelf erg hoog hebt gelegd. Over die situaties heb ik het!

Oefening
Leren luisteren

Neem even tijd voor jezelf. Telefoon weg, muziek uit, Facebook en andere afleiders weg. Ontspan je door een paar keer rustig in en uit te ademen. Doe dit met je volledige aandacht.

Ga ontspannen staan met twee benen naast elkaar. Plaats je voeten stevig op de grond.

Stel je lijf nu een paar controlevragen. Simpele, gesloten vragen die je dus alleen met "ja" of "nee" kunt beantwoorden. Simpele vragen waarvan je het antwoord 100% zéker weet.

Vragen als:

- Ben ik een vrouw...?
- Ben ik linkshandig....?
- Ben ik wettelijk getrouwd....?
- Ben ik .... jaar oud?

Stel net zoveel vragen als je nodig hebt om te weten hoe je lichaam reageert bij "ja" en bij "nee". Je lichaam zal namelijk bij een "ja" of een "nee" naar voren of naar achteren hellen. Dit is bij iedereen anders. Dus dit moet je echt even zelf vaststellen door je lijf een paar controlevragen te stellen. Als je dit lastig voelbaar vindt, kun je in het begin de hulp inroepen van een assistent. Die kan dan zien welke kant je lichaam opgaat.

Als je dit helder hebt, kun je beginnen met het stellen van de échte vragen!

- Moet ik mijn lichaam vandaag rust geven?
- Zal ik nog extra Squats doen op dit moment?
- Is 10, 50, 90 kilo het juiste gewicht voor mijn Leg Curl?
- Is mijn overbelaste schouder al weer klaar voor Pull-Ups?
- Maak ik mijn lijf blij met nog een setje Push-Ups?

"Ik ben ervan overtuigd dat ons lijf een ongelooflijk grote lichaamswijsheid bezit. De wijsheid die ervoor zorgt dat ons haar groeit terwijl we slapen, dat we ademhalen zonder eraan te denken en die ons hart laat kloppen."

Ik drukte mijn gevoelens weg

Ook in de jaren daarna heb ik niet altijd liefdevol voor mijn lichaam gezorgd. Door te veel of juist te weinig te sporten en bewegen. Ik negeerde signalen die tot klachten leidden. Ik zág mijn klachten niet eens als signalen. Gevoelens die ik had, drukte ik weg. Ik at vanuit emotie in plaats van mijn lijf dát te geven wat het nodig had aan bouwstoffen. Ik gebruikte verzorgingsproducten vol (chemische) parabenen, aluminium en E-nummers.

Griep was iets dat heerste. Mijn allergieën kwamen omdat mijn luchtwegen nu eenmaal mijn zwakke plek waren. Net als mijn onderrug ervoor zorgde dat ik om de paar jaar een paar keer naar de fysio moest.

De signalen van jouw lichaam

Het heeft lang geduurd voordat ik op een andere manier naar mezelf ging kijken en een andere relatie met mijn lichaam kreeg. ➔

Die andere relatie bestaat uit dat ik nu luister naar de signalen die mijn lijf geeft. Ik ben er namelijk van overtuigd dat ons lijf een ongelooflijk grote lichaamswijsheid bezit. De wijsheid die ervoor zorgt dat ons haar groeit terwijl we slapen, dat we ademhalen zonder eraan te denken en die ons hart laat kloppen. Die constant nieuwe cellen aanmaakt en ook nog eens weet welke cel op welke plaats moet komen! Zonder dat we ons hier bewust mee bezig hoeven houden.

En in al haar wijsheid geeft jouw lijf je de hele dag ook nog signalen. Signalen over wat wel en niet goed voor je is. Signalen over wat je lichaam nu nodig heeft aan voedsel en wat niet. Signalen over welke oefeningen je lijf nu wil uitvoeren en welke niet. Maar ook signalen over welke situaties goed voor je zijn en welke niet. Je moet ze alleen leren herkennen!

Urenlang in kersenpitten staren is niet nodig

Er zijn allerlei oefeningen, workshops en trainingen om het contact met je lijf te verbeteren. Deze zorgen ervoor dat jij kunt vertrouwen op je lichaamswijsheid. En dat jij je lijf gaat geven wat het wil en wat het nodig heeft. Op een manier die geen jarenlange training vergt, maar slechts een open mind en een bereidheid om op een liefdevolle manier contact te maken met jezelf.

Op de vorige pagina deelde ik een korte, maar hele krachtige oefening met je. Deze oefening is gebaseerd op het feit dat je lichaam niet kan liegen! JIJ, jij kan liegen, maar dat is dan vaak zo'n klein stemmetje in je hoofd dat je van alles wijsmaakt. Maar je lijf, je lichaam kán niet liegen. En belangrijker nog, het heeft ook geen enkele reden om te willen liegen. Je lijf houdt van jou en jij wil er het allerbeste voor. Het klinkt misschien een beetje vaag en zweverig, maar het is eigenlijk heel egoïstisch: gewoon zelfbehoud.

> "Je lichaam kán niet liegen. En belangrijker nog, het heeft ook geen enkele reden om te willen liegen."

Geen urenlange meditaties in lotushouding, starend in kersenpitten. Maar een simpele oefening die je overal toe kan passen. Oké, het vergt een paar keer droog-oefenen, maar dan heb je ook wat!

Je lichaam kan niet liegen! Vraag het wat je wil!

Met één keer oefenen ben je er nog niet

De afgelopen jaren heb ik geleerd om een steeds liefdevollere relatie met mijn lichaam te hebben. Griep komt als ik niet leef in overeenstemming met wat ik weet dat goed voor me is. Een blessure treedt nu op als ik vind dat ik het écht te druk heb om te sporten of te bewegen.

Want met alleen deze oefening ben je er helaas niet. Ik zou dolgraag willen vertellen dat het wel zo is. En eerlijk gezegd zou ik zelf ook dolgraag willen dat eenmalig een oefening doen ervoor zou zorgen dat ik mijn hele leven nergens meer aan hoef te werken. Maar helaas, dat is niet zo. Want er gebeurt altijd zoiets als het leven: je relatie, slecht weer, je gezin, werk, studie, stress-terwijl-je-zo-goed-bezig-was, je ouders en alle plannen die nét niet helemaal uitpakten zoals jij bedacht had.

Maar net als met het oefenen van je Push-Ups, zal ook deze oefening je in het begin de meeste moeite kosten. Vervolgens wordt het iedere keer een stukje makkelijker. Tja, het gezegde blijft tenslotte: "No pain, no gain uhhhh ….. no love, no gain!" bedoel ik natuurlijk! ⬅

Nina Dap - Het Lotus Effect

Body Coach en expert op het gebied van lichaamswijsheid.

hetlotuseffect.nl info@hetlotuseffect.nl

FULL BODY SCHEMA

Onze personal trainer Jill de Vreng zorgt ervoor dat we je elke editie van dit blad een mooi trainingsschema kunnen aanbieden. Deze keer heeft ze een full body schema voor jou samengesteld die bestaat uit twee circuittrainingen. Bij elk circuit doe je van alle drie de oefeningen één setje achter elkaar zonder rust te nemen. Daarna houd je één minuut rust.

Dit is een ideaal schema als je wilt afvallen of als je je conditie wilt opbouwen. Je kunt deze work-out drie keer per week doen.

Het schema is bedoeld voor een work-out in de sportschool. Train je liever thuis? Dat kan ook, maar dan heb je in ieder geval dumbbells nodig om de oefeningen uit te voeren en een verhoging die je kunt gebruiken als bankje.

Circuit 1

Battle Rope 1

4 sets 20 seconden

Cue: Ga in een squathouding in een hoek van 90 graden staan. Houd je rug recht en focus op je ademhaling. Beweeg de touwen om de beurt omhoog.

Thuis trainen? Vervang deze oefening door Burpees.

2

Step Up
4 sets 10 reps

Cue: Zet een voet in het midden van de verhoging en stap op. Stap nu weer langzaam naar beneden. Houd je bovenlichaam recht. Probeer de voet die op de grond staat bij het omhoog gaan niet op de step neer te zetten.

3

Bent Over Barbell Row
4 sets 15 reps

Cue: Houd je benen licht gebogen en leun voorover. Trek de barbell naar je navel toe en beweeg tijdens deze beweging je schouderbladen naar elkaar toe. Laat de barbell langzaam weer zakken. Zorg dat je rug recht is tijdens de gehele oefening.

Circuit 2

Battle Rope 4

4 sets 20 seconden

Cue: Ga in een squathouding in een hoek van 90 graden staan. Houd je rug recht en focus op je ademhaling. Beweeg de touwen om de beurt omhoog.

Thuis trainen? Vervang deze oefening door Burpees.

5 Split Squat

4 sets 10 reps

Cue: Leg één voet op een verhoging en zak langzaam naar beneden. De knie van je voorste been mag bij het zakken niet voorbij je tenen gaan. Focus op het voelen van een stretch bij je billen. Houd tijdens de gehele oefening een rechte rug en de borst vooruit.

6

Dumbbell Shoulder Press

4 sets 15 reps

Cue: Houd de dumbbells boven je hoofd. Laat ze in 3 seconden zakken tot net onder je kin. Duw ze daarna snel weer omhoog. Zorg dat je je armen hierbij niet helemaal uitstrekt.

Jill de Vreng

Ik ben een bikiniatleet, personal trainer en voedingsdeskundige. Elke dag probeer ik mezelf te verbeteren. Ik ben graag een inspiratiebron voor anderen. Ik ben ervan overtuigd dat je alles kan bereiken wat je wilt. Met de juiste tools zal succes op je pad komen.

jvtraining.nl jilldevrengg

SUMMERBODY EN DE ZOMERSE ONZEKERHEID

Ben jij bikiniproof?

De zomer komt steeds dichterbij en veel vrouwen voelen inmiddels lichte paniek. Zijn mijn lichaamsvormen goed? Is mijn buik plat genoeg? Is mijn huid strak genoeg? Veel mensen smachten naar de zomer, maar voor een aantal fitgirls komt het dan toch nog te vroeg. Is mijn lichaam nou al bikiniproof? Heb ik wel die perfecte summerbody?

De term *'summerbody'* vliegt je om de oren zodra het lente wordt. Internet staat overvol met tips om zo snel mogelijk bikiniproof te worden. Er wordt zelfs beloofd dat dit *last minute* haalbaar is.

Er zijn vele manieren om nog net wat extra kilo's af te vallen voor de zomer, wat droger te worden en om er iets strakker uit te zien. Het belangrijkste ingrediënt is discipline.

Zorg het hele jaar door voor een fit lichaam

Maar waarom zouden we het onszelf nu eigenlijk zo moeilijk maken? Als de zomer ten einde is, weten we al dat deze zich over enkele maanden weer opnieuw zal aandienen. Dus is het niet veel fijner om het hele jaar door te zorgen voor een fit lichaam? Een gezond lichaam dat zowel zomer- als winterproof is? Ik zal de laatste zijn die zegt dat de term 'summerproof' onzin is, maar is het niet veel relaxter het hele jaar door aan jezelf te werken?

> "De zomer komt eraan, we voelen lichte paniek."

Omgaan met onzekerheid

Richt je aandacht en focus op jezelf

Omring je met positieve mensen

Laat los wat anderen mogelijk denken of vinden

Werk naar je eigen doelen toe

Zorg goed voor jezelf

Wees dankbaar

Benoem elke dag je fijn eigenschappen

> “Je hoeft niet aan een bepaalde kledingmaat te voldoen om je happy te voelen.”

Dit voorkomt dan een hoop stress in de lente en die tijd kun je dan beter besteden aan genieten (en gezond eten en sporten).

De vele oorzaken van onzekerheid

Onzekerheid kent veel oorzaken. Het kan zijn dat je in het verleden te veel nare dingen meegemaakt hebt die je een vertekend zelfbeeld geven. Of je bent van nature te veel gericht op anderen en te weinig op jezelf. Angst maakt ook onzeker. Een belangrijke reden van onzekerheid kan ook zijn dat je jezelf vergelijkt met anderen. En in deze tijd met veel social media gebeurt dat vaak ongemerkt.

Ergens in alle al bestaande onzekerheid is er nog een vleugje *body shaming* toegevoegd. We beoordelen elkaar niet langer in stilte, maar geven harde kritieken gericht op het uiterlijk. Over overgewicht, ondergewicht, haarkleur, lengte en ga zo maar door. Steeds meer mensen zijn bezig met oordelen over wat er mis is met een ander om zichzelf beter te voelen.

> “Doei *body shaming*, welkom *body positivity*!”

Maar *body shaming* komt vooral voort uit onzekerheid, dus helpen doet het niet. Je maakt jezelf slechts nog meer onzeker en de ander voelt zich door al je harde kritiek ook onzekerder.

En voor sommige *fitgirls* die nog niet zo *summerproof* zijn als ze zelf willen neemt de onzekerheid hierdoor soms toe. Als je kampt met onzekerheid kan de zomer juist een uitdaging zijn. Dit is het seizoen waarin je jezelf letterlijk behoorlijk blootgeeft. En daarom lijkt *summerproof* belangrijker gevonden te worden dan *winterproof*!

Ieder mens is mooi

Lekker in je vel zitten is toch een fijner gevoel dan per se een *summerbody* willen hebben? En dan nog vraag ik me af: wanneer is je lichaam *summerproof*? Bepaal je dat niet zelf? Je hoeft toch niet aan een bepaalde kledingmaat te voldoen om je *happy* te voelen?
Zolang jij tevreden bent met wie je bent, ongeacht je maten, rek van je huid en spiermassa heb je helemaal geen reden om onzeker te zijn... JIJ, dat is waar het allemaal om draait. Over smaak valt te twisten, maar ieder mens is mooi. Iedere vrouw mag in een bikini over het strand lopen, zolang zij zichzelf daar prettig bij voelt. Niemand heeft het recht daarover te oordelen.

Tips voor een *whole-year-proof body*

Drink veel water. Het is een van de belangrijkste dingen die veel mensen onderschatten. Water is onmisbaar voor ons lichaam. Uitdroging van maar ongeveer 2% kan al zorgen voor energieverlies. Dit is wat we niet willen voor een fit lichaam.

Eet veel groenten en fruit, eiwitten, goede vetten en koolhydraten. Eet gevarieerd en laat eventueel iemand meekijken voor een voedingsschema gericht op jouw macro's, wensen en doelen.

Beweeg het liefst elke dag minimaal een half uur en sport drie tot vier keer per week intensief.

Pak ook je rust! In rust groei en herstel je, dus vergeet dit vooral niet. Slaap ook het liefst zo'n acht uur per nacht.

Denk positief en blijf werken aan een power mindset.

Blijf aan je doel denken. Hoe je je zal voelen, hoe je eruit wil zien. Blijf visualiseren.

En uiteindelijk zegt een fitte *summerbody* niet alles. Gezondheid, geluk en een positieve mindset zijn in mijn ogen belangrijker en maken eigenlijk pas echt die *summerbody*.

Doe wat voor jou werkt. Doe waar jij je goed bij voelt. Zie eruit zoals jij dat wil. Draag zoveel bikini's als je wil. En wees te allen tijde lief voor jezelf... en voor de mensen om je heen!

Mijn eigen onzekerheid

Ikzelf ben helaas ook erg bekend met onzekerheid. Ruim acht jaar geleden was ik lekker bezig met afvallen en sporten en was ik tevreden. Ik wilde nog wel wat meer afvallen en wat gespierder worden, maar ik keek niet met een naar gevoel in de spiegel.

Toen ik ziek werd moest ik aan de prednison en binnen vijf weken was ik 25 kilo aangekomen. Ik ga hier maar niet herhalen

> "Onzekerheid maakt meer kapot dan je denkt."

wat voor opmerkingen ik heb gehoord in die tijd, maar ik kan zeggen dat het mijn zelfbeeld tot diep in de grond boorde! Nu ben ik inmiddels 30 kilo afgevallen, maar na drie zware buikoperaties en een stoma weet ik dat de vorm van mijn buik nooit meer hetzelfde zal zijn. Ondanks dat ik zelfs vijf kilo minder weeg dan voor mijn eerste operatie ruim acht jaar geleden. Heel lang ben ik er verschrikkelijk onzeker over geweest en dat ben ik soms nog. Het is achteraf geklets, maar als ik niet ziek was geworden was ik nu mooi slank en afgetraind. Dus wrang is het zeker wel. ➡

Ik wil nog meer afvallen, meer spiermassa opbouwen. Maar ik zal altijd met los vel blijven zitten. Vooral op mijn buik als ik nog meer afval. Ik kreeg vaak het advies te gaan sparen voor een huid corrigerende operatie, maar dit zal voor mij helaas nooit een optie zijn. Ik had een vier kwadranten buikvliesontsteking en zit vol met littekens op mijn buikvlies. Geen normaal denkende chirurg zal mij vrijwillig, zonder noodzaak opereren.

> “Door gezonde voeding en drie keer per week sporten voel ik me zekerder en sterker.”

Zo wel, dan zal ik ernstig twijfelen aan zijn bevoegdheid.

Dus onzekerheid is mij niet vreemd. Ik leer er nog steeds mee leven dat het nooit helemaal zal zijn zoals ik me ooit voorstelde, zoals ik hoopte, zoals ik het mooi vind…

Zekerder en sterker

Maar ik kan wel zeggen dat ik er alles aan doe om zo gezond en fit mogelijk te zijn. Ik houd steeds maar in gedachten wat mijn lichaam heeft doorstaan en dat het mede door mijn gezonde leefstijl niet opgaf! Door deze gedachten voel ik me minder onzeker. Ook door mijn voedingsschema en drie keer per week krachttraining voel ik me zekerder en sterker.

Soms voel ik in de sportschool de onzekerheid in de lucht hangen en bespeur ik competitief gedrag. Voorheen raakte me dat wel, voelde me dan al snel minder mooi, minder sterk, minder slank.

Tegenwoordig raakt het me niet meer, ik doe alles wat ik kan en dat is genoeg. Ik ben geen slanke, afgetrainde meid, maar zeer zeker wel een fitgirl!

Suus Berns

Ik heb de ziekte van Crohn en daarom ben ik veel bezig met voeding en beweging. Krachttraining is echt mijn passie. Graag informeer en inspireer ik anderen met darmklachten vanuit mijn Facebookpagina Darmkracht&Health.

miss_suus_ibdfit Darmkracht&Health

“

LOOK IN THE MIRROR... THAT’S YOUR COMPETITION

”

WEEKMENU

Elke editie deelt een vrouwelijke krachtsporter haar weekmenu. Wat eet zij op een dag? Waarom eet ze juist dit? Dit keer laat Coco zien wat zij in een week heeft gegeten!

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG
Ontbijt	Smoothie met sinaasappel en kiwi	Kwark met fruit	Havermoutpap
Snack	Appel	Rijstwafel met kipfilet	Zelfgemaakt bananenbrood
Lunch	Salade met tonijn	3 volkoren boterhammen met hummus	Zelfgemaakte tomatensoep
Snack	Komkommer met hüttenkäse	Tomaat, komkommer en feta	2 kiwi's
Diner	Rijst met pangasiusfilet en groenten	Naanbrood met falafel, tomaat en avocado	Sushi bowl

Recept sushi bowl

Lente-ui, gesnipperde zalm, avocado, koriander, pandanrijst, komkommer, sojabonen en limoen. Kook de pandanrijst en snijd de lente-ui, koriander en komkommer. Doe alles in een kom en serveer.

TIP Voor elke maaltijd drink ik een groot glas water, zodat ik sneller vol zit.

TIP Na het sporten neem ik vaak 250 ml halfvolle melk met een schepje zeezout karamel eiwit van Myprotein, zodat mijn spieren weer kunnen aansterken.

Recept: havermout pannenkoekjes

Mix 2 eieren, 1 banaan en 40 gram havermout totdat het een mooi beslag wordt. Voeg indien nodig nog wat water toe. Bak de pannenkoekjes in een koekenpan. Voeg eventueel wat kaneel aan het beslag toe of beleg de pannenkoekjes met wat fruit.

DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
Smoothie met melk, banaan en havermout	Kwark met fruit	Havermoutpap	Havermout pannenkoekjes
Appel	Gekookt ei	Zelfgemaakt bananenbrood	Handje ongebrande noten
3 volkoren boterhammen met kalkoenfilet	Goedgevulde salade met zalm	2 volkoren boterhammen met gebakken ei en avocado	Vega salade
Hummus met groenten	Fruitsalade	Komkommer met hüttenkäse	Mango
Volkoren wraps met kip en groenten	Zoete aardappel, kipfilet en groenten	Zelfgemaakte sushi	Volkoren pasta met gehakt en groenten

TIP Wil je je sushi nog iets gezonder maken? Maak het dan met quinoa of zilvervliesrijst!

Coco van de Weijenberg

Ik ben Personal Trainer bij Wendy's DISQ Club, waar ik met veel plezier mensen coach! Zelf beoefen ik crossfit, voetbal en DISQ

Coco van de Weijenberg cocovandew

Tips & Tricks

Iedere editie geven andere fitgirls Tips & Tricks over hoe zij fit en gemotiveerd blijven. Laat je inspireren!

"Denk nooit: 'Ik ben te oud en het is al te laat om fit en gezond te worden'. Sta op, beweeg en maak gezonde keuzes. Je krijgt meer energie, levenslust en een bulk aan zelfvertrouwen!"

Claudia Mahler laudiamahler

"Je leeft slechts één keer, zorg daarom ook goed voor het lichaam waarin je leeft. Je kunt het namelijk niet meer ruilen. Zelf ben ik erg ziek geweest en mijn mindset, goede voeding en krachttraining hebben mij gebracht waar ik nu sta! Je lichaam is jouw huis, wees daar extra zuinig op. *Follow your heart!*"

Miranda Witteveen mirandadelamailo

"Investeer in het goed en correct aanleren van oefeningen. Hiermee zorg je ervoor dat je de oefening voelt waar je die moet voelen en voorkom je blessures."

Lieke Janssen personaltrainerlieke

"Discipline heeft iedereen, alleen weet je dat niet van jezelf. *Just do it.*"

Liselotte van Lieshout fit_lis

"Strong alone, unstoppable together. Zoek een trainingsbuddy of sport in een team. Samen doelen bereiken en elkaar supporten geeft motivatie om net dat stapje extra te zetten en niet op te geven."

Linde van der Velden lindevandervelden

"Is het zomers bij jou in de sportschool ook altijd zo bloedheet en druk? Ga dan zo laat mogelijk in de avond trainen. Vaak is het dan alweer flink afgekoeld en de kans is groot dat je de hele sportschool voor jezelf hebt."

Ilse Schrier ilseschrier

"Werk aan een positieve mindset! Alle andere dingen in je leven volgen dan gemakkelijker. Trainen en de keuze voor gezonde voeding veranderen van 'moeten' naar een 'ik-wil-beter-voor-mezelf-zorgen."

Suus Berns miss_suus_ibdfitfood

Heb jij een goede tip? Laat jouw tip achter op bit.ly/tipdelen en wie weet sta jij in de volgende editie van KVV!

ROEREI MET GROENE ASPERGES EN AVOCADO

Roerei met groene asperges en extra veel groente. Maak dit roerei heerlijk romig en smeuïg met extra olijfolie, een beetje yoghurt en geprakte avocado in plaats van room of boter. Kom maar door met die gezonde vetten dus!

Ingrediënten

- 4 eieren
- 2 knoflooktenen
- 350 gr groene asperges
- 1 el (soja)yoghurt
- 3 el olijfolie
- Half bakje verse tijm (+/- 7 gr), of 2 tl gedroogde tijm
- Peper en zout naar smaak

Bereiding

1 Breek of snijd de onderkantjes van de groene asperges af en gooi deze weg. Breek of snijd ook de geribbelde bovenkantjes af en houd deze apart. Snijd de rest van de asperges in kleine stukjes.

2 Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan en bak hierin de bovenkantjes tot ze verkleuren en gaan geuren. Houd ze even apart.

3 Snijd hierna de knoflook heel fijn en doe ze samen met de overige olijfolie en de stukjes asperge in de koekenpan. Strooi tijm, peper en zout erbij en bak dit tot de asperges gaar zijn

4 Kluts ondertussen in een kom de eieren met de yoghurt tot een papje.

5 Zet de kookpit wat lager en giet het eiermengsel bij de asperges. Zet het vuur niet te hard zodat het ei niet direct stolt. Roer af en toe goed door met een spatel om het smeuïg te houden.

6 Prak ondertussen de avocado met een vork en roer deze door de roereieren 1 minuut voordat je het vuur uitzet.

TIP Zet de pan nét iets eerder uit dan wanneer jij de structuur goed genoeg vindt; het ei gaart hierna nog een beetje door. Lekker op toast, brood of gewoon zo!

Lunch of diner

Bereiden: ± 30 min.

Macro's

1 portie = ½ van het gerecht

382 kcal

16% eiwit (15 gr)

8% koolhydraten (7 gr)

76% vet (31 gr)

Sabine

Ik ben Sabine, foodblogger bij Saudalicious. Saudalicious staat voor; Saudável (Portugees voor gezond), Saudades (Een onvertaalbaar Portugees woord voor de mengeling van gevoelens van verlies, gemis, afstand en liefde) en Delicious. Mijn continue zoektocht naar balans tussen optimaal genieten en goed voor jezelf zorgen, vertaal ik op Saudalicious in gezonde recepten, reis- en lifestyle blogs. Hierbij laat ik me inspireren door de Portugese keuken én de fijne, rustige cultuur.

saudalicious.com Saudalicious

saudalicious.sabine

SPORT COCKTAIL

Heb jij alle ingrediënten in huis?

De zomer staat voor de deur. Velen zijn al bezig met de voorbereidingen voor een heerlijke vakantie. Ja, en als het dan lekker weer is dan is het wel eens lekker om een heerlijke frisse cocktail te drinken. Je kent ze wel, de vaak té zoete (non-) alcoholische zonnestraaltjes vol ingewikkelde ingrediënten.Het ziet er altijd indrukwekkend uit als iemand ze klaar maakt. En eenmaal klaar, in een mooi glas en een gezellig rietje of parasolletje, zijn ze op een zomerse dag heerlijk. Maar ja, je moet er wel even iets voor doen. Een goede cocktail valt of staat met de juiste ingrediënten in de juiste hoeveelheid, net als de sportcocktail.

Sporten is gezond en goed voor lichaam en geest, dat weten we allemaal. Ondanks dat, zit het ons ook wel eens een keer wat tegen of gaat het ons niet altijd even makkelijk af. Maar, zo voor de zomer willen we nog wel eens wat extra moeite doen. Ik ben een sporter van het eerste uur en ga elke dag zonder moeite naar de sportschool. Helaas gaat het niet iedereen altijd even makkelijk af, zeker niet als de resultaten tegenvallen of doelen niet gehaald worden.

De sportcocktail

Om het dan toch vol te houden, zeker ook als beginnende sporter, heb je een aantal basisingrediënten nodig die je met elkaar mengt in je sportcocktail. Namelijk:

- Een vleugje Energie.
- Een mespuntje Aanleg.
- Een eetlepeltje Gedragsverandering.
- Een flinke dosis Wilskracht, Motivatie en Doorzettingsvermogen.

En als *finishing touch* vul je de cocktail af met:

- Een flinke scheut Plezier.
- Een snufje Gezelligheid.
- Een paar realistische Doelen.

> "Om sporten vol te houden als het even tegenzit heb je een aantal basisingrediënten nodig."

Elk seizoen zie ik sporters komen en gaan

Ik zie met regelmaat nieuwe sporters komen. Elk seizoen van het jaar kent zijn pieken en dalen met beginnende nieuwe enthousiastelingen die de extra kilo's van de feestdagen kwijt willen, een sixpack of een mooie bikini-figuur willen voor de zomervakanties, een mooie gezond lichaam willen, die komen omdat sporten goed is of omdat het erbij hoort.

In de sportschool mag je er tegenwoordig ook hip uitzien, dus op een enkeling na starten we allemaal, gekleed in een leuk nieuw outfitje, vol goeie moed, met veel zin en met een uitgesproken doel. Echter, hoe hou je deze enthousiasme nou vast? Want eerlijk is eerlijk, de zin is al vaak na een paar weken weer over, het enthousiasme nog maar ver te zoeken, doelstellingen worden omlaag bijgesteld en resultaten blijven uit. Met als gevolg dat de Motivatie tot onder nul daalt, de sporter uiteindelijk afhaakt en het hippe outfitje ergens onder in de kast verdwijnt... je bent weer terug bij af.

Alles is trainbaar

Iedereen weet dat als we iets willen bereiken, we er iets voor moeten doen.

> "Na een paar weken is het enthousiasme waarmee we zijn begonnen ver te zoeken."

Oké, de één wat meer dan de ander, maar (bijna) niets gaat vanzelf. Ik ben ervan overtuigd dat alles trainbaar is en alle nieuwe uitdagingen in ons leven vallen of staan met een stukje Aanleg en een gezonde dosis Motivatie, Wilskracht en Doorzettingsvermogen. ➡

Zonder deze ingrediënten zullen veel nieuwe uitdagingen niet of maar gedeeltelijk slagen. Een stok achter de deur in de vorm van een begeleider, een personal trainer of een motivater kan helpen, maar uiteindelijk is het aan jou. De basisingrediënten moeten aanwezig zijn, anders behaal je het resultaat wat je voor ogen had niet. Jouw sportcocktail zal dan mislukken.

Sporten met passie en plezier

Ik ben een sporter in hart en nieren. Ook ik ben ooit begonnen met een klein doel. Ik had geluk, ik had Aanleg en ik vond het zonder problemen leuk. In al die jaren heb ik met veel passie en Motivatie gesport. En ja, ik kan zeggen dat het een onderdeel van mijn dagelijkse leven is geworden. Natuurlijk heb ik ook wel eens geen zin, of ben ik moe, maar de stok achter de deur is mijn eigen Wilskracht. Kan ik niet, bestaat niet. Voor mij is het steeds weer de uitdaging om van mezelf te winnen en het doel wat ik gesteld heb te halen. Natuurlijk vind ik het ook fijn wanneer mensen me aanmoedigen, me bewonderen en motiveren. Maar ik weet dat ik het zelf heb gedaan en nog veel belangrijker, ik heb het voor mezelf gedaan en voor niemand anders.

Ik sport, na al die jaren, nog steeds elke dag met heel veel Plezier, wat misschien nog wel nét zo belangrijk is als de resultaten! Naast alle doelen en resultaten zijn er ook de aspecten als Gezelligheid en het opdoen van zoveel leuke contacten, want sporten is ook samenwerken en plezier maken.

Bij mij is al jaren de knop om en ik zou het heel graag aan iedereen willen doorgeven, maar de basis begint bij jezelf. Dus niet bij de sportschool, niet bij je trainer, niet bij een dieet alleen, niet alleen bij de inschrijving voor een training of een cursus en niet alleen bij het lezen van een motivatieblog, of een goed vakblad, want dit zijn alleen maar de middelen die je verder kunnen helpen.

> “De basis begint bij jezelf, niet bij je sportschool of trainer.”

Als laatste wil ik iedereen meegeven dat behaalde resultaten uit het verleden je geen garanties geven voor de toekomst. Je zult altijd aan het werk moeten met alle ingrediënten uit de sportcocktail.

Heel veel succes en een fijne zomervakantie! ⬅

Sandra Janssen

Ik ben Sandra. Sport en voeding zijn mijn grootste passies. Ik ben dan ook altijd op zoek naar het beste voor lichaam en geest, wat ik dan ook weer graag deel met anderen. Ik denk en inspireer graag mee om die ene droom te bereiken, want niets lijkt me onmogelijk.

sandrajnssn.fit6

Sommige vrouwen staan zich elke dag twee uur lang in het zweet te werken in de sportschool, terwijl andere vrouwen de tijd niet kunnen vinden om te gaan. Maar hoe lang moet je eigenlijk trainen? Hoe langer, hoe beter of bereik je net zoveel in twee uur als in een work-out van 20 minuten?

OPTIMALE LENGTE VAN EEN WORK-OUT

Beter presteren

Normaal gesproken is het zo dat als je ergens meer tijd instopt er vaak ook meer uitkomt. Je zou dus zeggen dat je betere resultaten behaalt als je langer traint. Helaas is dat bij krachttraining niet het geval.

Hormonen

Een van de belangrijkste redenen waarom een langere training niet beter is, is de verhoogde aanmaak van coristol na 45 minuten trainen. Je lichaam maakt tijdens je training onder andere het hormoon testosteron aan. Dit hormoon zorgt ervoor dat je spieren groeien. Na ongeveer 45 minuten trainen daalt je testosterongehalte echter weer en gaat je lichaam juist meer cortisol aanmaken.

Cortisol is een stresshormoon dat ervoor zorgt dat je lichaam snel meer energie voor je spieren aanmaakt. Op het moment dat je aan het trainen bent is dat eigenlijk alleen maar voordelig: je kunt nog even lekker doorgaan.

Uiteindelijk is dit helaas juist nadeling. Het stresshormoon breekt namelijk spierweefsel af. Na je training zullen je spieren daarom ook minder snel herstellen. Als gevolg hiervan maak je minder spieren aan en presteer je de volgende training minder goed.

Maximale lengte van een work-out

Na een training van 45 minuten gaat je lichaam dus meer cortisol aanmaken. Daarom kun je je beter niet langer dan 45 tot 60 minuten in het zweet werken. Daarbij is het ook nog eens zo dat testosteron ervoor zorgt dat je spieren beter herstellen, waardoor het belangrijk is om te stoppen met trainen als je testosteronniveau nog hoog ligt.

> “Na 45 minuten maakt je lichaam minder testosteron en meer cortisol aan.”

Nu vraag je je misschien af of langer sporten alsnog niet beter voor je is, aangezien je je spieren dan ook meer prikkelt. ➔

Dit is niet het geval. Na een bepaalde tijd zijn je spieren uitgeput van de training en heeft het niet veel zin om ze nog verder te beschadigen. Een langere training zorgt er dus maar slechts in kleine mate voor dat je meer spieren aanmaakt en leidt wel tot sterk verminderd spierherstel.

Cardiotrainingen

Als je dan maar 45 minuten mag krachttrainen, kun je dan niet je training aanvullen met cardio? Of kun je niet gewoon twee uur lang gaan hardlopen? Helaas geldt bij cardio hetzelfde als bij krachttraining: na 45 minuten worden wordt je spierweefsel afgebroken. Als je training alleen uit cardio bestaat, is het wel minder erg dat je minder goed herstelt.
Je loopt bij cardio namelijk minder spierschade op. Maar je spieren worden wel afgebroken door een verhoogd cortisolgehalte en daarom is het alsnog beter om ook niet langer dan 45 - 60 minuten aan cardio te doen. Bestaat je training uit krachttraining en cardio? Zorg er dan voor dat je ook niet langer dan 45 tot 60 minuten traint.

Ontdek de voordelen van een korte work-out

Een korte work-out heeft ook een aantal voordelen. Het kost je bijvoorbeeld minder tijd, waardoor je het gemakkelijker in je agenda kunt inplannen. En je zult ook meer gemotiveerd zijn om te gaan sporten. Heb je een keer geen zin? Dan is het makkelijker om jezelf alsnog aan te zetten tot een training van 30 tot 45 minuten dan wanneer je een training van twee uur in het vooruitzicht hebt.

Minimale lengte van een work-out

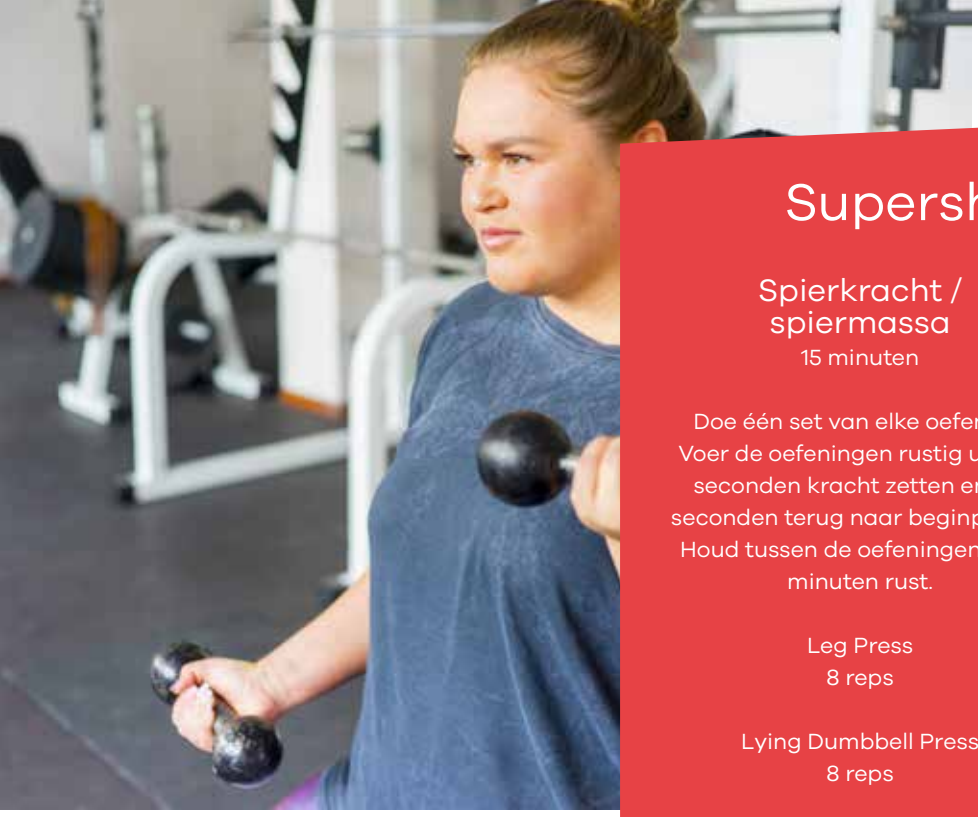
We weten nu dat we niet langer dan 45 tot 60 minuten moeten trainen, maar wat is dan de minimale lengte van een work-out? Dit is echt geheel aan jezelf. Je kunt er ook voor kiezen om work-outs van drie minuten te doen. Het is altijd beter om wel te bewegen dan om helemaal niets te doen en je zult hiermee uiteindelijk ook resultaat zien. Je kunt ook beter drie keer in de week drie minuten trainen dan eens per week tien minuten. Zorg er wel altijd voor dat je in een week je hele lichaam traint. Dit kun je ook doen door te kiezen voor oefeningen voor het hele lichaam.

Intensiteit verhogen

Als je korter gaat trainen, wil je natuurlijk wel dat je work-out zo effectief mogelijk is. Ga niet alleen op één apparaat zitten en deze oefening met het lichtste gewicht uitvoeren. Sowieso is het beter om bij kortere work-outs voornamelijk te kiezen voor compound oefeningen waarmee je meerdere spiergroepen traint, zodat je meer uit je korte training kunt halen. Hoe korter je traint, hoe intensiever je training moet zijn om nog redelijk snel goede resultaten te kunnen behalen.

> “Een work-out van drie minuten kan ook effectief zijn.”

Er zijn verschillende manieren waarop je je training intensiever kunt maken. Focus je je voornamelijk op spierkracht en spiermassa? Dan kun je de intensiteit



Supershort work-outs

Spierkracht / spiermassa
15 minuten

Doe één set van elke oefening. Voer de oefeningen rustig uit, vijf seconden kracht zetten en vijf seconden terug naar beginpositie. Houd tussen de oefeningen twee minuten rust.

Leg Press
8 reps

Lying Dumbbell Press
8 reps

Hip Thrust
8 reps

Lat Pulldown
8 reps

Afvallen / conditie
6 minuten

Doe steeds één set van elke oefening achter elkaar (circuit). Houd na elke oefening 10 seconden rust. Herhaal het circuit drie keer.

Air Squats
20 seconden

Push-Ups
20 seconden

Glute Bridge
20 seconden

Seated Row
20 seconden

verhogen door je oefeningen langzaam uit te voeren met redelijk zwaar gewicht. Je zet bijvoorbeeld vijf seconden kracht en vervolgens ga je in vijf seconden weer terug naar de beginpositie. Je spieren staan dan lange tijd onder spanning. Van elke oefening doe je één of twee sets en tussen de sets en de oefeningen door houd je twee tot drie minuten rust. Aangezien je zwaar traint, is het belangrijk om ook zo lang rust te nemen. Dit betekent wel dat je work-out minimaal 10 minuten moet duren, zodat je in ieder geval drie verschillende oefeningen kunt doen.

Als je focus meer ligt op afvallen, conditie opbouwen en/of spieruithoudingsvermogen, dan kun je je training intensiever maken door minder te rusten tussen de sets en de oefeningen. Je voert de oefeningen uit met licht gewicht of zonder gewicht en je doet een groot antal herhalingen per set (minimaal tien). Train in circuitvorm: doe van elke oefening één set achter elkaar en begin daarna opnieuw. Dit doe je ongeveer drie tot vier keer achter elkaar. Houd maximaal vijftien seconden rust tussen elke oefening en maximaal dertig seconden als je van alle oefeningen één set hebt gedaan. Deze work-out zou je al in drie minuten kunnen doen met drie verschillende oefeningen.

Efficiënt trainen

Je kunt je work-out ook inkorten door naar andere factoren te kijken dan de training zelf. Zo kun je je warming-up alvast doen door op de fiets of hardlopend naar de sportschool te gaan. Je moet dan wel direct met je training beginnen als je in de sportschool aankomt, dus trek van tevoren je sportkleding aan.

> “Hoe korter je traint, hoe intensiever je training moet zijn.”

Kies ook voor oefeningen die niet veel tijd nodig hebben om op te zetten. En zorg ervoor dat je voor elke oefening een andere variant paraat hebt die je kunt doen als het gewicht of het apparaat bezet is.

Waarmee behaal je het meeste resultaat?

Je zou misschien denken dat een work-out van 45 minuten altijd beter is dan een work-out van vijf minuten. Dit is niet het geval. Als jij in die vijf minuten echt alles geeft, je intensiteit verhoogt en 100% gefocust bent, is dit waarschijnlijk beter dan een training van 45 minuten waarbij je de helft van de tijd besteed aan kletsen met je sportmaatje en alleen maar wat oefeningen op apparaten doet zonder je echt in te spannen. Kijk dus wat jij fijn vindt en wat voor jou het beste werkt.

Rowan Blom

Ik ben oprichtster van KVV en fanatiek krachtsportster. Met ons online platform en ons magazine wil ik vrouwen die aan krachttraining doen of hiermee willen starten informeren, motiveren & samenbrengen.

krachttraining-vrouwen.nl
Krachttraining Voor Vrouwen

TRAINEN MET EEN BLESSURE OF PIJN

Herstel door te bewegen

Wanneer je regelmatig te vinden bent in de sportschool, kan het weleens gebeuren dat je tegen een pijnklacht of blessure aanloopt. Misschien opgelopen tijdens het sporten zelf, misschien wel ergens anders maar dan voel je het tijdens je training. Hoe dan ook: het is in ieder geval supervervelend! Zeker wanneer je net in een lekker ritme zit en goede progressie aan het maken bent. Is het verstandig om even te stoppen met trainen? Of op aangepast niveau door te gaan? Of is het verstandig om ernaar te laten kijken omdat er misschien iets kapot is?

Tijdens krachttraining komen de meeste blessures simpelweg neer op overgebruik. Je bent dan bijvoorbeeld een tijdje te ver over jouw eigen belastbaarheid heen gegaan, waardoor jouw lichaam een pijnklacht heeft ontwikkeld. Bij dit soort klachten gaat je lichaam eigenlijk over op een pijnsignaal ter bescherming van nog verder doorbelasten. Zie het als een waarschuwingssignaal van je brein om jou te motiveren om iets te veranderen. Sommige blessures zijn uiteraard ernstiger en fysieker van aard.

De volgende symptomen vereisen wel dat je medische hulp zoekt, omdat er dan zeer waarschijnlijk structurele schade is, wat een specifieke behandeling vereist:

- Compleet verlies van Range Of Motion (een rep niet meer volledig kunnen uitvoeren)
- Interne schade aan een spier of gewricht, wat te zien is aan huid-verkleuring
- Elk serieus symptoom dat in mate van last toeneemt gedurende een periode langer dan 72 uur. Dus als je opbouwende pijn hebt, wat meer dan 72 uur doorzet, moet je zo snel mogelijk hulp zoeken

"Wanneer je bij jezelf test welke bewegingen pijn doen, kun je oefeningen bedenken waarmee je om deze bewegingen heen kunt trainen."

Blessuremanagement

Zodra je zeker weet dat je zelf met je blessure aan de slag kunt en niet eerst langs de specialist hoeft kun je gaan starten met jouw revalidatie. Houd er wel rekening mee dat het nooit zo zwart-wit is dat iedereen zelf zonder hulp zijnblessure kan verhelpen of behandelen. Maar er zijn wel een aantal dingen die je zelf kunt doen om het herstelproces te ondersteunen.

Er zijn drie belangrijke dingen die je wilt weten over een blessure:

1. Waar zit de blessure?
2. Wanneer heb je last en bij welke bewegingen? Hoeveel pijn heb je?
3. Is dit type blessure eerder voor gekomen? Een herblessure is een grotere risicofactor en heeft een gematigdere aanpak nodig.

Rust vs actief herstel

Veel mensen stoppen met sporten of bewegen wanneer ze pijn hebben. Dit is een logische gedachte: wanneer je niet beweegt belast je de blessure niet, zodat het ook minder pijn doet. Echter blijkt uit onderzoek* dat inspanning het herstelproces enorm versnelt.

Toename van systemische hormooncentraties, met name die van groeifactoren, activatie van het immuunsysteem en, waarschijnlijk het belangrijkste, een significante toename van bloedtoevoer naar je

bindweefsel tijdens training. Dit zijn allemaal dingen die het herstelproces ondersteunen.

Daarnaast kan stoppen met trainen / bewegen bewegingsangst in de hand werken. Angst om te bewegen heeft een zeer grote invloed op het in stand houden van een pijnklacht! Inspanning is in principe het enige type rehabilitatie dat niet controversieel is. Dus blijf bewegen!

Maar hoeveel training heb je dan nodig? Te veel zal de blessure erger kunnen maken en bij te weinig zal je minder snel-herstellen.

Pijn als graadmeter

Pijn is bij uitstek de graadmeter voor de dosering van de training. Echter is pijn een ontzettend complex fenomeen. Zo complex dat hier volledige boeken over geschreven worden. Je kunt pijn hebben terwijl er heel veel kapot is in je lichaam; je kunt pijn hebben terwijl er helemaal niets kapot is in je lichaam en je kunt geen pijn hebben terwijl er wel iets kapot is in je lichaam.

> “Een pijnklacht is vaak een waarschuwing van je lichaam om jou te motiveren om iets te veranderen.”

Pijn kun je het beste zien als een evolutionair mechanisme om je te waarschuwen. Over het algemeen is het dus verstandig om hiernaar te luisteren tijdens het trainen en bewegen. Wanneer je erg door de pijn heen gaat bewegen, heb je kans de pijn en blessure erger te maken. Maar laat jezelf ook zeker niet compleet afschrikken door pijn: zoals eerder genoemd is alle bewegingen vermijden die eventueel pijn zouden kunnen uitlokken nog veel slechter voor het herstel!

Om de mate van belasting in beeld te brengen gebruiken we vaak een pijnschaal van 0 tot 10: 0 is pijnvrij en 10 is de ergste pijn die je je ooit in je hele leven kunt voorstellen. Probeer tijdens de training een maximale pijnscore van 3 aan te houden. Uit onderzoek blijkt dat je dan over het algemeen aan de veilige kant zit voor goede belasting zonder over te belasten. Ga je in pijn omhoog? Verlaag dan de intensiteit van je training, je hebt dan namelijk kans dat je het weefsel te veel aan het belasten bent.

Maar niet alleen tijdens je training wil je de pijn goed in de gaten houden. Sommige

> “Pijn is over het algemeen een goede maatstaf voor de mate van belasting van je training.”

blessures doen tijdens de training namelijk geen pijn, maar vooral de dag erna. Dit noemen we een *flare-up*. Heb jij last van een *flare-up* waarbij de pijn langer blijft aanhouden dan 2-3 uur na de training? Dan heb je waarschijnlijk net iets te veel gevraagd van jezelf en is het goed om de volgende training de belasting wat te verlagen. Je kunt er dan bijvoorbeeld voor kiezen om wat minder gewicht of herhalingen te doen.

Stop niet met bewegen

Blijf bewegen! Dit is het allerbelangrijkste advies dat ik je kan geven. Weliswaar beweging op aangepast niveau, maar in ieder geval niet stoppen met bewegen. Bewegingsarmoede is de grootste voorspellende factor voor het in stand houden van klachten. Probeer op geleide van pijn te trainen. Houd hierbij een pijnscore van maximaal 3 aan op een schaal van 0-10.

Heb je meer pijn of twijfel je over de ernst van je blessure? Ga dan uiteraard langs bij een specialist. ←

Tom Boekhout

Ik ben eigenaar van NEURORESET Fysiotherapie en werk daarnaast als personal trainer. In mijn praktijk help ik dagelijks mensen met blessures, maar ook met fysieke doelstellingen.

neuroreset.nl Neuroreset Fysiotherapie

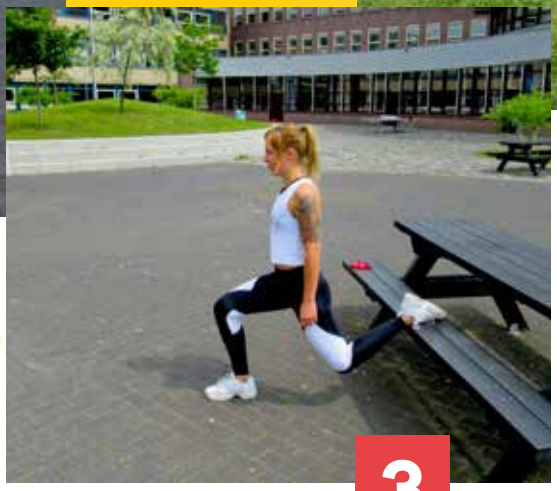
TOP 3

BODYWEIGHT OEFENINGEN

Het allerliefste train in met gewichten in de gym. Met een baan en gezin gaat dit niet altijd en dan vind ik het leuk om te zoeken naar alternatieven. Hoe lekker is het - nu de zomer in aantocht is - om buiten te gaan trainen?

1

2



3

Om het wat zwaarder te maken, doe ik deze oefeningen soms ook met weerstandsbanden.

1. Wall Sit

2. Push-Up

10 reps. 5 seconden laag blijven hangen en dit herhalen. Vergeet de laatste keer uitdrukken vooral niet!

3. Split Squat

Patty Keuken

Hoi, ik ben Patty, 32 jaar en moeder van 2 jongens. 3 keer in de week doe ik aan krachttraining en 2 keer in de week aan kickboksen. Mijn *fitjourney* houd ik bij op mijn Instagram.

pattykeuken

Mineralen

GEZONDE STOFJES

Als je aan (top)sport doet en ernaar streeft een gezond lichaam te hebben, dan is het belangrijk dat je dagelijks de aanbevolen doseringen vitaminen en mineralen binnenkrijgt. Deze haal je grotendeels uit gezonde voeding, maar als sporter is het soms nodig om hiervoor voedingssupplementen te gebuiken. Maar wat doen deze stoffen voor je lichaam? In dit artikel gaan we dieper in op het nut van mineralen.

IJzer, de transporteur van zuurstof

Een van de belangrijke mineralen voor sporters is ijzer. Je lichaam gebruikt ijzer onder andere voor het aanmaken van rode bloedlichaampjes. Een gezond mens heeft ongeveer 4 gram ijzer in het lichaam, waarvan ongeveer 2/3 als hemoglobine voorkomt. We krijgen ijzer binnen via de voeding. Het komt voor in vlees en vleeswaren, maar ook in groenten, peulvruchten en volkorenproducten. Vitamine C stimuleert de opname van ijzer uit voeding. Melk, koffie en thee remmen dit juist.

> “IJzer zorgt voor het transport van zuurstof door het lichaam.”

Als je fanatiek sport heb je meer ijzer nodig dan gemiddeld. IJzer zorgt voor het transport van zuurstof door het lichaam. Door te transpireren verlies je onder andere ijzer, wat daarom ook weer moet worden aangevuld. Het slikken van ijzer via supplementen is alleen nodig als er sprake is van een tekort (bijvoorbeeld bij bloedarmoede).

Natriumbicarbonaat, tegen verzuring van de spieren

Bij intensieve inspanning, zoals het bedrijven van sport op hoger niveau, treedt verzuring van de spieren op onder invloed van melkzuren. Bicarbonaat, een mineraal dat in het lichaam aanwezig is, fungeert als buffer van de zogenaamde H-ionen, de stof die ontstaat bij de aanmaak van melkzuren. ➔

Het lichaam is dus deels zelf in staat om het verzuren van de spieren op te vangen. Het effect van natriumbicarbonaat, het mineraal dat vaak aan sporters als supplement wordt gegeven voor prestatieverbetering, is in de afgelopen decennia dikwijls onderzocht. Uit deze studies zijn positieve resultaten gekomen, maar even zo vaak werd geen positief effect geconstateerd.

> “Het effect van natriumcarbonaat verschilt per persoon.”

Het lijkt er dus op dat het effect van natriumbicarbonaat sterk persoonsgebonden is. Als je dit mineraal wilt innemen als supplement, kies dan voor capsules die niet in de maag oplossen maar pas in de darmen. Het oplossen van dit mineraal in de maag kan lnamelijk leiden tot misselijkheid en bovendien is het effect daarna sowieso verdwenen.

Magnesium, onmisbaar voor je spieren

Magnesium is een mineraal dat een belangrijke rol speelt voor je spieren. Het zorgt er namelijk voor dat de spieren ontspannen. Dit is noodzakelijk om goed te functioneren. Als je een tekort aan magnesium hebt, kan dit zich uiten in pijnlijke spierkrampen. Magnesium bevindt zich in je spieren, botten en tanden. Iedere volwassene heeft zo’n 25 gram magnesium in het lichaam. Als je intensief sport, dan heb je meer magnesium nodig om de behoefte van je lichaam goed te bevredigen en optimaal te kunnen presteren. Magnesium haal je uit voedingsmiddelen zoals halfvolle melk, brood, Brinta en pindakaas. Maar ook

“Wil je vervelende virussen voorkomen? Zorg dan dat je voldoende zink binnenkrijgt.”

Last van spierkrampen? Let dan eens op je magnesium-inname!

broccoli, kwark en walnoten bevatten dit mineraal. Als je uit je voeding niet genoeg magnesium kunt halen, kun je hiervoor een supplement gebruiken.

Verhoog je weerstand met zink

Zink is een mineraal met een belangrijke taak. Het ondersteunt het lichaam namelijk bij het opbouwen van de weerstand. Wil je voorkomen dat je ten prooi valt aan vervelende virussen? Zorg dan dat je voldoende zink binnenkrijgt. Zink zorgt bovendien voor de aanmaak van het hormoon testosteron en het herstel van cellen. Zink halen we uit onder andere zeevruchten (vooral oesters), eieren en haring. Maar ook peulvruchten en noten bevatten zink, al wordt dit mineraal uit plantaardige voedingsmiddelen minder goed door het lichaam opgenomen.

Calcium, bouwsteen voor sterke botten

Calcium is een van de bekendste mineralen. Het zorgt voor sterke botten en dat leidt weer tot minder blessures en gewrichtsproblemen. Maar calcium is ook belangrijk voor de spieren en het zenuwstelsel. Calcium haalt het lichaam vooral uit zuivelproducten zoals melk, kaas, yoghurt en kwark. Kun je deze producten niet eten, bijvoorbeeld vanwege een lactose-intolerantie, dan zijn vette vissoorten, witte bonen en groene groentes ook een optie. Als er sprake is van een tekort kun je hiervoor een supplement gebruiken.

Kalium, de stille tegenhanger van natrium

Kalium zorgt voor een stabiele bloeddruk en heeft een goede invloed op je zenuwstelsel en spieren. Je haalt dit mineraal vooral uit fruit zoals bananen en avocado’s, uit aardappelen en groene groenten. Het zit vrijwel in alle voedingsmiddelen, waardoor we eigenlijk zelden een tekort aan dit mineraal hebben.

Zorg voor een goede balans

Net zoals met andere gezonde voedingsstoffen is het ook met de inname van mineralen belangrijk om voor een goede balans te zorgen. Als je klachten hebt die mogelijk wijzen op een tekort, dan kun je dit aanvullen. Vaak is het dan wel raadzaam om hierover eerst met een arts te overleggen, zeker als je vaak sport en dus veel van je lichaam vraagt.

Krijg ik voldoende mineralen binnen?

Als je gezond en gevarieerd eet, krijg je over het algemeen voldoende mineralen binnen, ook als sporter. Je haalt mineralen uit vlees, vis, zuivel, volkorenproducten, peulvruchten, noten, zaden, groente en fruit. Eet je een of meerdere van deze producten niet? Kijk dan welke mineralen je hierdoor mist en hoe je dit kunt aanvullen. Wil je toch zeker weten of je geen tekorten hebt? Ga dan even langs de huisarts voor een onderzoek.

Rowan Blom

Ik ben oprichtster van KVV en fanatiek krachtsportster. Met ons online platform en ons magazine wil ik vrouwen die aan krachttraining doen of hiermee willen starten informeren, motiveren & samenbrengen.

krachttraining-vrouwen.nl
Krachttraining Voor Vrouwen