

Margriet

M

EXTRA
DIK!

17-23 juni 2021 Adviesprijs Benelux € 4,75

27

DIT GA IK ZÉKER DOEN DEZE ZOMER!

MONIQUE (55): *'Samen met mijn moeder
het terras op én dansen'*

Het
GROTE
BEWEEG-
PLAN

VAN ZIT
NAAR FIT

NIEUWE SERIE
ZOMERINTERVIEWS!

NATUURMAN

Arjan Postma

'Geef vrouwen van 55+
de macht'

- Mango-lassi
- Ananassorbet

Bijzondere
dorstlessers

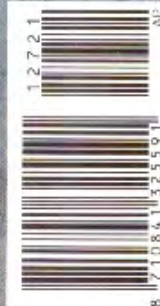
Blijje
zomer!

Vol hoop, samen zijn
en mooie plannen

Ultieme BEAUTYTIPS
van mooie vrouwen

BERGET LEWIS, MONIQUE DES BOUVRIE EN ANDEREN

10x
DIY:
HAKEN &
KNOPEN



margriet.nl

VAN

zit

HET GROTE
*beweeg-
plan*

NAAR

fit

Of je nou bij nul moet beginnen, wat meer uitdaging zoekt of vooral goed bent in het vinden van excuses om niet te hoeven sporten, voor iedereen is er wel een manier om fitter te worden.

Tekst: Jessica van Zanten.



HET ALLE BEGIN IS MOEILIK TYPE

SPORTSCHOOLHOUDERS HEBBEN AAN JOU NOG NOOIT IETS KUNNEN VERDIENEN. EN JE EERSTE PAAR SPORTSCHOENEN MOET JE NOG VERSLIJTEN. MISSCHIEF BEN JE LIEVER LUI DAN MOE OF WAS JE VAN JEZELF AL REDELIJK FIT. MAAR NU MERK JE DAT ER TOCH WEL WAT WERK AAN DE WINKEL IS, OMDAT JE CONDITIE NIET GEWELDIG IS. WEES GERUST: JE HOEFT ECHT NIET DIRECT EEN MARATHON TE LOPEN.



ADVIES VAN PERSONAL TRAINER STIJNTJE BRUIJN (48):

“Zoek het als beginnende sporter allereerst in alledaagse handelingen. Neem bijvoorbeeld de trap in plaats van de lift, kies voor de fiets in plaats van het openbaar vervoer of de auto, parkeer de auto wat verder van de supermarkt of een afspraak en loop het laatste stukje, maak je huis grondig schoon, neem je tuin onder handen en doe oefeningen tijdens het tandenpoetsen.

Zo integreer je op een natuurlijke manier steeds meer beweging in je dagelijks leven.”

OEFENINGEN IN HUIS

STIJNTJE: “Doe je deze drie oefeningen consequent, dan word je sterker.”

1 De wall sit Doe tijdens een simpele handeling als tandenpoetsen een wall sit. Gaat twee minuten je na een tijd makkelijk af, til dan één been op van de grond of doe een wall sit tijdens een telefoongesprek. Met een wall sit train je het uithoudingsvermogen van je bovenbenen, waardoor je langer kunt trainen. Je maakt je quadriceps sterker en deze zorgen weer voor stevigheid van je knieën.

2 Op één been tandenpoetsen Poets je tanden terwijl je op één been staat en wissel na dertig seconden naar je andere been. Span je buik goed aan en sta rechtop. Je traint zo al je fijne spiertjes in je been, je bilspieren en buikspieren. Ook oefen je je balans.

5 Op één been opstaan Een goede oefening om te zien hoe het ervoor staat met je kracht. Ga op een stoel zitten en sta met één been op. Herhaal of bouw op naar tien keer rechts en tien keer links. Is dit lastig, sta dan op met twee benen aan de grond en laat je gecontroleerd zakken, staand op één been.

De sleutel tot succes

Of je nou een beginner bent of een topsporter, voor alle sporters geldt: de sleutel voor succes is het hebben van een plan en consistentie. Met structuur en een doel maak je alles meetbaar en blijf je gemotiveerd. Voorbeeld: ik ga elke dag vijf minuten langer wandelen om uiteindelijk tien kilometer te kunnen wandelen zonder moe te worden. Binnen vier weken kun je al grote vooruitgang merken, maar als je van amper bewegen naar dagelijks wandelen gaat, zul je pas na zes à acht weken resultaten zien, zoals gewichtsverlies of strakker in je vel zitten.

3X LEUKE ZOMERSPORTEN

Sporten kan soms zo beladen klinken, zeker als het niet in je systeem zit. Vervang het door spelen en grijp terug op zomerse spelletjes die je een heuse work-out geven.

1. Badmintonnen Dit is een van de hoogste calorieverbranders van alle sporten: circa 500 per uur. Je rent dan ook wat af en gebruikt je hele lichaam. Ook verbetert je reactievermogen, omdat je constant moet reageren op je tegenstander.

2. Frisbeeën Met het sprintjes trekken om de frisbee te vangen train je je beenspieren en gaat je conditie met sprongen vooruit. Ook je hand-oogcoördinatie train je constant door het vangen en gooien van de frisbee.

3. Jeu de boules Je gebruikt je armspieren om de ballen te gooien, zakt geregeld door je knieën, loopt wat af en gebruikt je coördinatie om gericht te kunnen gooien. En omdat je het buiten doet, krijg je ook nog een dosis vitamine D binnen. Win-win.

NATUURLIJKE CALORIEKILLERS

Makkelijk calorieën verbranden, fitter worden en dan óók nog het huis aan kant. Goede deal, toch?

- **BADKAMER SCHOONMAKEN:** CIRCA 400 CALORIEËN PER UUR
- **DWEILEN:** CIRCA 312 CALORIEËN PER UUR
- **RAMEN LAPPEN:** CIRCA 300 CALORIEËN PER UUR
- **STOFZUIGEN:** CIRCA 250 CALORIEËN PER UUR
- **ONKRUID WIEDEN:** CIRCA 130 PER HALFUUR
- **SPITTEN:** CIRCA 220 PER HALFUUR



HET WE PAKKEN DE DRAAD WEER OP TYPE

SPORTEN DOE JE EIGENLIJK AL JE HELE LEVEN. JE HEBT EEN PRIMA CONDITIE EN SPELEN MET JE KLEINKINDEREN, WANDELEN MET DE HOND EN DANSEN DOOR DE WOONKAMER GAAN JE DOORGAANS GOED AF. DE LAATSTE TIJD HEB JE ECHTER WAT MINDER BEWOGEN. BIJVOORBEELD OMDAT JE MOEST HERSTELLEN VAN EEN OPERATIE OF ZIEKTE OF OMDAT DOOR CORONA JE SPORTSCHOOLBEZOEKJES NIET DOORGINGEN. MAAR NU IS HET DE HOOGSTE TIJD OM WEER AAN DE SLAG TE GAAN.



ADVIES VAN PERSONAL TRAINER STIJNTJE BRUIJN:

“Wil je het sporten weer oppakken, maar merk je dat je conditie door bijvoorbeeld ziekte achteruit is gegaan, bouw dan rustig op. Start met wandelen volgens een vast schema en **zet een podcast of muziek op om het leuk en levendig te houden.** Merk je dat je conditie weer verbetert, loop dan tussendoor een minuut hard of jog in een rustig tempo. Ondersteun deze beweging eventueel met simpele krachttoefeningen met je eigen lichaamsgewicht. Er zijn tegenwoordig heel veel apps en YouTube-video's te vinden met leuke work-outs ter inspiratie.”



4 APPS VOL WORK-OUTS

- 1 **7 minute workout** Een complete pittige work-out in slechts zeven minuten. De werking is wetenschappelijk bewezen, maar officieel moet je hem wel drie keer zeven minuten doen. Een mooi doel.
- 2 **Nike Training Club** Meer dan tweehonderd work-outs op het gebied van krachttraining, yoga, mobiliteit en meer. Een personal trainer begeleidt je via audio of video en doet de oefeningen voor.
- 3 **Virtuagym Fitness** Een Nederlandse app met meer dan vijfduizend oefeningen voor work-outs voor thuis of in de sportschool.
- 4 **Runkeeper** Een app voor hardlopen, wandelen en fietsen. Met audiobegeleiding, ook in het Nederlands. In de betaalde versie **Runkeeper Go** staan veel trainingsschema's.

ACTIEPLAN KRACHTOEFENINGEN

- Start met elke dag 20 – 30 minuten wandelen
 - Doe elke dag 3x 10 squats
 - Doe elke dag 3x 10 sit-ups
 - Doe elke dag 3x 10 push-ups (eventueel op de knie)
- Doe je deze krachttoefeningen fluitend? Bouw ze dan op naar 3x 15 per oefening.

Vink 'm af

Word je blij van to-dolijstjes? Maak dan van je work-out-schema een lijstje en vink elke oefening af nadat je 'm hebt gedaan. Dat geeft een ontzettend voldaan gevoel en zorgt ervoor dat je tóch doorzet als je niet zo'n zin meer hebt.



Ruim 55% van de 45- tot 55-jarigen sport wekelijks en 22% is lid van een sportvereniging. Fitness-/conditietraining (23%) is net als hardlopen (14%) populair. Nieuw in de top 3 is fietsen (7%).

Bron: CBS.

KLEIN STAPJE, GROOTS RESULTAAT

10 minuten matig bewegen per dag zorgt er al voor dat je geheugen een stuk beter wordt en je gemakkelijker op woorden komt. Er blijkt dus een sterk verband tussen ons brein en beweging.

Onderzoekers kijken nu hoe daarmee alzheimer eerder kan worden opgespoord of zelfs voorkomen.

Bron: Journal Alzheimer's & Dementia.

ALS EEN HOUTEN PLANK- CHALLENGE

Planken is een goede manier om bijna je hele lichaam te trainen. Je traint je buik-, heup en rugspieren (core), maar óók je armen, schouders, bilspieren en bovenbenen. Ga met jezelf een plankchallenge aan voor een maand, met als doel dat je aan het eind ervan drie minuten kunt planken. Bij een goede plank steun je op je onderarmen en je tenen en maak je je lichaam zo recht mogelijk. Is dit te zwaar voor je, steun dan op je knieën. Trek je navel in en voorkom een holle of bolle rug. Kijk recht vooruit, niet naar beneden. Meet op dag één hoeveel seconden je de plank volhoudt. Maak daarna een schema tot het eind van de maand en probeer elke dag vijf seconden langer te planken. Bouw eventueel om de vijf dagen een rustdag in. ►

HOEVEEL CALORIEËN HEBBEN VROUWEN NODIG?

WEINIG ACTIEVE LEEFSTIJL

31-50 jaar: 1.900

51-70 jaar: 1.800

ACTIEVERE LEEFSTIJL

31-50 jaar: 2.300

51-70 jaar: 2.000

Bron: voedingscentrum.nl

MAAK HET JEZELF GEMAKKELIJK

Als het vooruitzicht van een uur sporten je bij voorbaat al moe maakt en leidt tot tal van excuses, dan moet je het jezelf gewoon wat gemakkelijker maken. Bijvoorbeeld door te kiezen voor een work-out van 20, 30 of 45 minuten. Het vooruitzicht dat je in minder dan een uur klaar bent, maakt dat je al met meer enthousiasme aan de slag gaat. Geen zin in de sportschool? Tik op YouTube het aantal minuten dat je wilt sporten

in, bijvoorbeeld '20 minute work-out' en je krijgt veel opties. High Intensity Interval Training (HIIT) is de ideale korte work-out - een training duurt gemiddeld 20 minuten, maar er zijn er ook van 7 minuten - waarbij je kortdurende interval-oefeningen doet op hoge intensiteit, afgewisseld met kortdurende rust. Je kunt HIIT ook toepassen op onder andere fietsen, roeien en zwemmen. ▶

Het idee dat je in minder dan
een uur klaar bent, maakt dat je
met meer enthousiasme start



HET IK ZIT IN EEN SPORTSLEUR TYPE

SPORTEN DOE JE GENOEG. STERKER NOG: HET IS ONDERDEEL VAN JE DAGELIJKS LEVEN. MAAR EEN BEETJE SAAI IS HET WEL, ELKE WEEK DATZELFDE RONDJE OM DE PLAS EN HETZELFDE YOGALESJE VIA YOUTUBE. JE ZIT IN EEN SPORTSLEUR EN HET IS DE HOOGSTE TIJD DAT JE UIT JE COMFORTZONE KOMT. GOED VOOR JE LIJF ÉN JE HUMEUR.



ADVIES VAN PERSONAL TRAINER STIJNTJE BRUIJN!

“Als je uit je sportsleur wilt komen, zit er niets anders op dan om op avontuur te gaan. **Loop je altijd hard? Ga dan een keer krachtrainen. En denk ook aan heel andere sporten**, zoals suppen, paardrijden, golfen of boksen. Of bedenk een ambitieus doel. Misschien heb je wel iets op je bucketlist staan wat met sporten te maken heeft. Zo heb ik de marathon van New York gelopen en staat de Two Oceans Marathon in Kaapstad op mijn bucketlist. Dat kan niet iedereen – al heb ik destijds in New York ook tachtigers zien finishen – maar je mag jezelf wel wat meer uitdagen. Je lichaam kan heel veel. Sport je altijd alleen, dan kan met een ander of in teamverband sporten je ook meer uitdagen.”



3X UIT JE COMFORTZONE

Ontsnap uit je sportsleur met deze drie ‘anders dan anders’-sporten.

- 1 Trimbanen door park of bos** Wandel je wat vaker sinds corona? Er is veel meer uit je rondjes door het groen te halen. Veel parken en bossen hebben een trimbaanparcours waar je over enkele kilometers trim- en fitnessstoestellen vindt.
- 2 Run-dip-run** Dé outdoortrend van de winter en het voorjaar. Het idee: je rent eerst een aantal kilometers om halverwege een duik in een koude plas, sloot of zee te maken. Na circa twee minuten in het water ren je daarna verder richting huis. Tip: trek vooraf je badpak al aan.
- 3 Rucking** Deze sport heeft zijn oorsprong in de militaire wereld, waar soldaten tijdens hun training met zware bepakking lange afstanden moeten afleggen. Met rucking maak je je dagelijkse wandel- of hardlooptochtje een stuk intensiever. Wat je moet doen: je vult een stevige rugzak met tien procent van je eigen gewicht. Dus stel: je weegt 65 kilo, dan vul je je rugzak met 6,5 kilo gewicht. En dat bouw je geleidelijk op. Pluspunt: met een verzwaarde rugzak kun je tot drie keer zo veel calorieën verbranden als met een gewone wandeling.

Proeflesparade

Wil je uit je sportsleur komen, maar weet je niet wat je leuk vindt? Neem tien proeflessen bij verschillende sportscholen. Ze zijn vaak gratis of aantrekkelijk geprijsd en zo ontdek je snel wat bij je past. Ook een sportabonnement als OneFit of Classpass geeft je de mogelijkheid om veel sporten te proberen. Nieuwe sporten proberen is niet alleen leuk, het is ook een manier om andere spieren te activeren. Ook je hersenen raken beter doorbloed en gaan nieuwe verbindingen aan als je nieuwe dingen probeert. En dat maakt je scherper en alerter.



44% van de Nederlanders heeft minder gesport door de coronamaatregelen en de tweede lockdown. Voor Nederlanders boven de 65 jaar geldt dat er 11% minder sporters zijn ten opzichte van november 2020.

Bron: Ipsos in opdracht van NOC*NSF, januari 2021.

BEDENK EEN CHALLENGE

Ga samen met je familie, vrienden of je collega's een uitdaging aan en beloon de winnaar aan het eind van de rit met een leuke prijs (abonnement op een tijdschrift, een boekenbon, et cetera). Dat is altijd een motivatie om in beweging te komen. Doe bijvoorbeeld een stappenchallenge van achtduizend stappen per dag. Degene die dat een maand volhoudt, wint. Je kunt dit bijvoorbeeld bijhouden met een Fitbit of een app als *Strava*. Ook een leuke challenge: maak een groep aan in de *Ommetje*-app van de Hersenstichting en hersenonderzoeker Erik Scherder, die je uitdaagt om elke dag minstens twintig minuten te wandelen. Je verdient punten en virtuele medailles met elke wandeling en ziet of je aan kop staat van je groep of nog een tandje moet bijzetten. ■