



PLANKEN
als
een kruk
*sportieve voornemens
in uitvoering*

WIL JE OOK MEER BEWEGEN IN 2022? STERKER EN SOEPELER WORDEN? JE CONDITIE VERBETEREN? DEZE TIPS EN INSTRUCTIES VAN PERSONAL TRAINER STIJNTJE BRUIJN HELPEN JE OP WEG.

Tekst: *Manon Wigny*



Iemand stelde personal trainer Stijntje Bruijn ooit de vraag: ‘Kan je ook leren planken als je maat 46 hebt?’ Haar angst was dat ze bij dat planken – steunen op je tenen en ellebogen en van je lichaam een plank maken, buik en billen aangespannen – niet van de grond zou loskomen. Veel mensen hebben last van koudwatervrees voor het sporten, of ze nu maat 46 of 36 hebben. Het goede nieuws: iedereen kan leren planken, ongeacht je maat. En je hoeft er niet eens per se voor naar de sportschool.

Stijntje Bruijn helpt je graag op weg met tips, trucs en video’s. ‘Live is wat mij betreft leuker, en ook beter, maar als dit jou helpt om over de drempel te

stappen en te beginnen met kracht- en cardiotraining, dan help ik daar graag aan mee. Let’s go!’

WAAROM IS BEWEGEN OOK ALWEER ZO GOED VOOR JE?

Het helpt stress te verminderen, maakt je hoofd leeg en helpt tegen somberte. Je voelt je erna fitter en energieker en je slaapt beter.

Het zorgt voor een betere doorbloeding, wat goed is voor een hoop dingen, zoals je hart en je huid. Bij regelmatig bewegen blijft je gewicht op peil.

Je valt niet af van bewegen, tenzij je hetzelfde blijft eten terwijl je méér beweegt.

Je bloeddruk gaat omlaag en de verhouding tussen goed en slecht cholesterol verbetert.

Krachttraining versterkt je spieren en botten. Zo krijg je minder snel blessures. En met balansoefeningen kun je je evenwicht verbeteren. Je ‘vorm’ kan strakker worden door bijvoorbeeld sterkere buik-, been- en armspieren.

Bewegen leidt tot betere lichaamscontrole en meer lichaamsbewustzijn: je gaat beter vóelen. Je krijgt meer zelfvertrouwen.

IS HET OOIT TE LAAT?

Zeker niet. Stijntje Bruijn – stopte op haar 44e met roken en drinken, viel 30 kilo af en is nu personal trainer – is een inspirerend voorbeeld. Of kijk naar de Canadese Joan MacDonald (74), die op Instagram (@trainwithjoan) deelt hoe ze door een nieuwe manier van leven een strak lijf kreeg – na haar 70e!

STIJNTJE:
‘IK BEGON MET MIJN WEKKER 5 DAGEN IN DE WEEK een halfuur vroeger zetten om te gaan wandelen’



STIJNTJE:
**‘HARDLOPEN IS EEN HEEL
 BLESSUREGEVOELIGE
 SPORT, bouw langzaam op
 (of ga wandelen)’**

HOVEEEL

De Hartstichting zegt: beweeg minimaal 2,5 uur per week matig intensief (het kost moeite, maar je kunt er wel nog bij praten). Steeds luider en vaker klinkt ook: beweeg sowieso waar en wanneer je maar bewegen kan. Dat is de meest effectieve manier voor een betere gezondheid. Lopend bellen, de trap nemen, dansend de kamer door, de fiets in plaats van de auto...

VINGERWIJZINGEN

Ga na wat jouw doelen zijn of wat je drijft om te gaan sporten en schrijf dat desnoods op. Soms ben je even kwijt waarom ook alweer, dan kan het helpen om het terug te lezen. Maak een plan en hou je eraan. Geen tijd is geen excuus: maak dit een prioriteit! Doorzetten is het toverwoord: stop niet na twee weken, dan is er nog geen resultaat en dat demotiveert. Ga niet meteen elke dag aan de slag. Neem altijd een dag rust na krachttraining of hardlopen.

Wandelen kan wél iedere dag. Zet door, tenminste 6-8 weken, dan zie of voel je echt resultaat. Iedereen is ergens begonnen, je hoeft niet gelijk alles goed te doen. Naarmate je meer oefent, word je beter. En word je beter, dan wordt het leuker.

Eén keer overslaan betekent niet dat alles verloren is en dat je het dus moet opgeven. Ga gewoon verder volgens plan.

Als je eraan begint, wees dan overtuigd dat je het kan. Als je denkt: ik kan het niet, verlies je al 50 procent van je kracht.

Sporten is niet alleen een fysieke bezigheid, maar zeker ook een mentale. Je sport zoals je bent.

**MOET JE HARDLOPEN?
 WELNEE, GA WANDELEN**

Stijntje: ‘Als je nog nooit eerder hebt hardgelopen, begin dan met wandelen. Daar begon ik zelf ook mee. Toen had

4 BASISOEFENINGEN DIE JE MAKKELIJK THUIS KUNT DOEN

1 *Wallsit*

‘Leun met je rug tegen een muur en zak door je knieën in een hoek van 90 graden. In het begin 15 seconden, bijvoorbeeld tijdens het tandenpoetsen. Bouw het langzaam op. Wordt het te makkelijk? Til dan één been op.’

2 *Squats*

‘Een squat is zo gemaakt. Begin met om de dag 3 sessies van 10 keer achter elkaar: sta op van een stoel en span je billen aan. Te makkelijk? Squat zonder stoel – dan doe je dus alsóf je van een stoel opstaat. Of sta met één been van een stoel op. Of squat met een sprongetje (jump squats).’

4 *Push-ups*

‘Begin met een push-up staand tegen de muur. In de weken erna steeds een stapje lager: doe het bijvoorbeeld eens op de leuning van de bank. En daarna op de grond, op je knieën. Werk toe naar een push-up op je tenen, maar met de juiste techniek. Lukt dat nog niet, blijf dan lekker op je knieën. Het is geen wedstrijd!’

3 *Planken*

‘Begin op je knieën en onderarmen en span je billen en buik goed aan. Wordt het makkelijker (je houdt het 1 minuut vol), duw dan eens op je tenen en onderarmen je knieën van de grond.’

Tip: integreer ze in je dagelijks leven

Op haar website laat Stijntje zien welke krachtoefeningen je kunt doen én hoe je ze op de juiste manier uitvoert. stijntjebuijn.nl



ik nog een heel andere levensstijl; ik was veel zwaarder en ik rookte. Met andere woorden: het kan verkeren, wat ik kan, kun jij ook! Zet er lekker de pas in. Ik doe mijn earpods in en zet een goede beat op. Je kunt ook naar een podcast luisteren. Anderen ordenen hun gedachten juist tijdens zo'n wandeling, in volledige stilte. De een begint er de dag mee, de ander wandelt liever 's avonds. Probeer uit wat het beste bij je past.'

WAAROM KRACHTTRAINING?

Vanaf je 30e neemt je spiermassa af. Rond je 70e heb je ongeveer 40 procent minder. Bewegen kan daardoor moeilijker worden: je hebt minder kracht, voelt je minder fit... Krachttraining gaat verlies van spiermassa tegen of bouwt dit zelfs op. Het maakt je spieren steviger en sterker en dat verandert ook je manier van wandelen of hardlopen. Je hele houding wordt beter. Er zijn een hoop

STIJNTJE: 'DOOR KRACHTTRAINING wordt je hele houding beter'

voordelen (bijvoorbeeld het tegengaan van ongewenst urineverlies). Meer weten: krachttraining-vrouwen.nl.

KRACHTTRAINING STARTEN

- 1 De juiste techniek is *key*. Bezoek een sportschool, huur een trainer in of download een app als 7 Minute Workout of Fitify.
- 2 Train alle lichaamsdelen: benen, bovenlichaam, buik. Niet alleen de voorkant, ook de achter- en zijkant.
- 3 Je hoeft niet meteen een volledige plank te doen. Er zijn voor elke oefening wat makkelijkere varianten waarmee je kunt beginnen. Wees realistisch in je doelen en beloon jezelf voor elke stap.

METEN IS WETEN

Vooruitgang vaststellen motiveert. Dat kan met een meetlint (meet elke twee weken bijvoorbeeld bovenarm, bovenbeen, buik, taille) of door het opbouwen van de duur van oefeningen. De weegschaal is behulpzaam als je beweegt in combinatie met aanpassingen in je eetpatroon.

WEG MET DIE KIPFILET!

Kan dat? Stijntje: 'Ja, een kwestie van trainen en letten op wat je eet.'

LIEVER EEN PERSONAL TRAINER?

Die traint buiten (dus niet in een volle sportschool) of zelfs bij je thuis. Je kunt een trainer ook inhuren met een groepje. Let erop dat je trainer passend is opgeleid en is aangesloten bij Europees register EREPS. Stelt de trainer minstens tien vragen over je gezondheid en sportverleden? Dan is hij/zij professioneel met zijn vak bezig.

STARTEN MET HARDLOPEN

Begin vooral rustig aan. Nog nooit hardgelopen? Begin met wandelen. Zorg in ieder geval voor een rustige opbouw. Download hiervoor een app als Hardlopen met Evy of Runkeeper of zoek een leuke hardloopclub of -trainer die beginnerscursussen geeft. Belangrijk: ga in het begin niet heel snel hardlopen. Zet kleine stapjes. Hierdoor blijven je voeten onder je lichaamsswaartepunt en dat geeft minder harde klappen op je gewrichten en spieren.