

SPORT fluencers

Productie: xxxxxx

Hou ouder,
hoe fitter.
Deze vrouwen
gingen pas op
latere leeftijd
sporten.
Nu is het
hun passie,
hun lifestyle.



STIJNTJE BRUIJN (50)

is personal trainer
op IJburg en maakt
sportvlogs
voor Libelle.nl

‘Zes jaar
geleden
woog ik
30 kg meer,
nu loop ik
marathons’



Waarom ben je sportfluencer?

‘Ik wil mijn volgers laten zien dat buitensporten heerlijk is. Maar ook dat je nog op elke leeftijd kan beginnen met sporten, bewegen, gezonder en gelukkiger leven! Zes jaar geleden rookte ik als een schoorsteen, dronk ik best veel en woog ik 30 kilo meer. Nu loop ik marathons en ren ik graag door de bergen. Het is nooit te laat om het roer om te gooien!’

Wat is je ultieme personal-trainer-tip?

‘Doe iets waar je blij van wordt, anders is het lastig vol te houden. Ik hou van buitenlucht en reizen. Ik zou het liefst de hele wereld over rennen! Zulke dromen en wensen geven energie, energie om te trainen en voor die doelen te gaan. Droom groots! Ga op avontuur!’

Wat maakt jou anders dan andere personal trainers?

‘Ik ben niet als fitgirl geboren. Sterker nog, ik begon pas op mijn 38e met sporten, met hardlopen pas op mijn 46e. En ik ben nu wel fit, maar ik spring ook nog wel uit de band, heb wel eens een terugvalletje. Ik ben ook maar een mens en dat is fijn voor sporters, die kunnen daaraan relateren. Ik denk dat ik dus een zeer realistische trainer ben.’

Wat is je sportadvies voor vrouwen boven de 50 jaar?

‘Zorg dat je aan alle gebieden werkt, alle gebieden die met fitheid te maken hebben: coördinatie, lenigheid, kracht, uithoudingsvermogen en snelheid. Krachttraining staat met stip op één, maar zorg ook voor cardio (hart/long systeem) en dat je soepel blijft.’

Welke sport/training raad je aan om mee te beginnen?

‘Krachttraining, absoluut. Met de juiste trainer die je goede techniek leert, kan je snel sterker worden. Spieren nemen af vanaf je 25e, je moet er echt aan werken om die sterk te houden!’

Hoe vind je een betrouwbare personal trainer bij wie je je comfortabel voelt?

‘Goede vraag, hoe vind je de juiste therapeut? Was het maar zo makkelijk. Maar vaak hoor je wel van vrienden/kennissen wie er goed zijn en resultaat leveren. Fijn is een goed opgeleide trainer, die je de basis en techniek leert, maar ook weet hoe je sterker te maken. Maar je moet ook nog een klik hebben om het leuk te houden.’

Waarom ben je een Sportfluencer?

'Sporten is geweldig! In 2007, na de geboorte van mijn zoon Miguel, ben ik met marathons begonnen. Daarna ben ik gaan fietsen en zwemmen en zo is mijn liefde voor triatlons ontstaan. Ik vind het leuk om mensen te inspireren.'

Ben je de enige vrouwelijke 50-plusser die aan triatlons doet?

'Zeer zeker niet! Er zijn heel veel vrouwen die juist later pas met sporten zijn begonnen. Ik doe het ook pas zes jaar. Als je wat ouder bent, kun je ook wat meer tijd voor sporten vrijmaken. Voor mij is het echt een lifestyle geworden. Sinds ik meer sport, voel ik me veel beter. Ik heb meer energie en ben fitter op alle vlakken.'

Hoe is een triatlon opgebouwd?

'De echte triatlon bestaat uit 3,9 kilometer zwemmen, 180,3 kilometer fietsen en wordt afgesloten met een marathon. Er zijn ook kortere afstanden mogelijk, maar de volgorde is altijd zwemmen, fietsen, lopen. Dat moet je echt oefenen. Ik vergeet nooit hoe het voelde toen ik voor het eerst uit het water kwam en kletsnat op de fiets sprong. De wissel van fietsen naar hardlopen valt ook erg tegen, zelfs als je het van tevoren geoefend hebt. De eerste keer moest ik een paar keer naar mijn voeten kijken om te zien of ik echt op hardlopenschoenen liep. Ik dacht namelijk dat ik de plaatjes van de fietsschoenen nog voelde.'

Wat is je favoriete onderdeel?

'Vroeger was ik alleen aan het hardlopen en kon dat dagen achtereen doen. Soms stond ik op met vermoeide benen, maar toch ging ik lopen. Toen ik het fietsen ontdekte, is mijn liefde overgesprongen naar dat onderdeel. Je komt super ver, ziet afwisselende landschappen en zeker in Nederland zijn er vreselijk veel mooie fietspaden. Ik kan het iedereen aanraden. Je kan ook samen doen of met een groep.'

Kun je er na je 50e nog mee beginnen?

'Absoluut.'

Met die triatlons zamel je geld in voor Alzheimer - vanwege je moeder. Vertel.

'Vorig jaar heb ik mij voor het WK in Hawaï gekwalificeerd. Dat was mijn droom en die kwam sneller uit dan gedacht. Het leek me een mooie manier om zo geld op te halen voor onderzoek naar de ziekte van Alzheimer. Helaas is mijn moeder daar



CLAUDINE JANSEN (51)

Claudine Jansen (51) sport meer dan 20 uur per week en deed mee met het WK triatlon. Ze is zelfstandig mondhygiëniste en als het uitkomt bakt ze de mooiste kindertaarten.

'Ik had het gevoel dat mijn moeder bij me was toen ik op Hawaï'



INA KOOLHAAS-REVERS (75)

werd vorig jaar voor de derde keer wereldkampioen powerlifting boven de 70 jaar. Op haar Instagramaccount @super-granny-ina laat ze zien dat ongeacht je leeftijd altijd kunt beginnen.

'Mensen kunnen veel meer dan ze denken'



Wat is je missie?

'Ik wil mensen aan het bewegen krijgen, vooral mensen boven de vijftig. In Nederland – en misschien elders ook wel - wordt zo veel meer gepraat over wat er allemaal niet meer kan dan over wat er nog wel kan, maar mensen kunnen veel meer dan ze denken.'

Ben je altijd zo sportief geweest?

'Vroeger heb ik paardgereden, maar dat is lang geleden. Na het overlijden van mijn zoon ben ik gaan hardlopen, omdat ik wist dat ik moest gaan bewegen om het weer goed in mijn hoofd te krijgen. Dat heb ik jaren gedaan, totdat ik last van mijn knie kreeg. Toen ben ik naar de sportschool gegaan.'

Waarom powerliften?

'In het begin deed ik maar wat. Totdat ik werd aangesproken door een van de personal trainers, Jinga Gosschalk. Die zei: 'Kom bij mij!' Ik vertelde haar dat ik last had van mijn knieën, in de verwachting dat ze me dan wel met rust zou laten. Maar ze zei: 'Dat gaan we fixen.' En dat lukte. Na vier jaar stelde ze voor dat ik mee zou doen aan een online wedstrijd crossfit. Ik zat me juist te verheugen op mijn pensioen, dus voelde daar niets voor. Maar het kostte bijna niets en ze regelde alles voor me en al na het eerste weekend stond ik hoog op de ranglijst. 'Volgend jaar een klasse hoger!', riep ze, toen ik eerste van Europa was geworden. En zo zei ze ook op een dag: 'We gaan powerliften.'

Zijn er in Nederland veel vrouwen van boven de zeventig die powerliften?

'Ik ken ze niet. De eisen zijn te hoog, denk ik. Ik ben toevallig extreem sterk, maar voor de meeste vrouwen is het uiteindelijk te moeilijk en te zwaar.'

Hoe ziet je sport- en voedingspatroon er uit?

'Ik train vier keer per week. Ik begin altijd met 45 minuten opwarming en daarna doe ik 15-60 minuten krachttraining of cardio. Daarin zoek ik altijd de uitdaging, ik vind dat alles uitdagend moet zijn - alles wat je niet kan, leer je gewoon. Verder laat ik me vaak masseren, ga ik elke dag naar het freezelaab en slik ik allerlei supplementen. En natuurlijk eet ik gezond – veel groenten, weinig vlees, veel vis - en drink ik geen druppel.'

Wat is je belangrijkste advies voor vrouwen die jou willen navolgen?

'Zoek iets wat je leuk vindt en zorg ervoor dat het onderdeel wordt van je routine. Maak het leuk voor

