



25 Smoezen om maar niet te hoeven sporten

Houd jezelf niet langer voor de gek!



25 Smoezen om maar niet te hoeven sporten

Houd jezelf niet langer voor de gek!

Auteur: Nicky Kuiper

In opdracht van [Fitvoorbeginners.nl](http://www.fitvoorbeginners.nl)

Dit is versie 2.0 van dit rapport

Download de nieuwste versie op:

<http://www.fitvoorbeginners.nl/25-smoezen-om-maar-niet-te-hoeven-sporten/>

Hoe wij onszelf voor de gek houden

“Ik heb het veel te druk”, “Het regent” en “De sportschool is écht te duur”. Dikke kans dat je deze zinnen regelmatig hoort of zelf gebruikt. Het zijn namelijk de drie meest gebruikte redenen in Nederland om niet te gaan sporten. Nouja, redenen...

Vele mensen doen hetzelfde: ze zien de hele dag tegen het bezoek aan de sportschool op. Iedere keer kraken ze hun hersenen om maar een excuus te hebben om niet te hoeven gaan. En dat lukt vaak, heel vaak. Want als je wil is er altijd wel een excuus te bedenken. Als je het goed bekijkt is het best knap hoe we onszelf iedere keer weer weten te overtuigen. Het belangrijkste van het excuus is namelijk dat je het zó kan brengen, dat je er zelf in gelooft. Als je een béétje logisch nadenkt, weet je best dat elke reden om niet te gaan slechts een smoes is om je eigen luiheid niet toe te hoeven geven.

Zaterdagavond op de bank

Kijk maar eens naar jezelf op zaterdagavond. Lekker op de bank hangend naar televisie te kijken. In de reclame kijk je even in de keukenkastjes of er niet wat te snoepen valt. En ja hoor, een heerlijke zak chips. Er zijn waarschijnlijk wel twintig goede redenen te bedenken om die zak *niet* te pakken –of misschien zelfs meteen in de vuilnisbak te gooien- maar je zet je daar binnen vijf seconden overheen en eet gerust door tot je vol bent. En dan komt meestal de spijt...

Vind je het niet stom dat je twintig goede redenen negeert voor iets waar je *even* zin in hebt? Terwijl je hier zeker spijt van krijgt. Aan de andere kant neem je elk stompzinnig excuus aan om maar niet te hoeven sporten, terwijl je weet dat je je achteraf trots, gezond en gelukkig zal voelen!

Inderdaad, daar klopt iets niet. En dit is het moment om dat te gaan veranderen. Het feit dat je bent begonnen met het lezen van dit e-book betekent dat je op één of andere manier bezig bent met sport. Of je nu een sporter bent, wilt worden, of dat je er over nadenkt of wat beweging misschien geen goed idee zou kunnen zijn; na het lezen van dit e-book zal het een stukje lastiger zijn om jezelf voor de gek te houden. Logisch nadenken is namelijk *de* oplossing en dat hebben we hierbij wat makkelijker gemaakt. Het enige wat jij nog moet doen is verder lezen. Niet nadenken, maar doen!

Nicky Kuiper

S moesjes, smoesjes, smoesjes...

1} „Ik heb gewoon écht geen tijd ”

Dit is absoluut smoes nummer één en ik durf te wedden dat ook jij wel eens beweerd hebt dat je écht geen tijd hebt om naast je drukke leven ook nog eens te gaan sporten. Je hebt immers je baan/studie, partner en misschien zelfs kinderen. Er is een heel huishouden te runnen, wat inhoudt dat je hoofd vol zit met wassen, poetsen, ramen lappen, koken, grasmaaien, klussen en het vuilnis wegbrengen.

Het erge is dat je waarschijnlijk ook écht gelooft dat je geen tijd hebt. Mocht dit het geval zijn, denk dan eens goed na over het volgende: tijdens de verkiezingscampagne sportte Barack Obama iedere dag 90 minuten. Ik herhaal:



Tijdens de verkiezingscampagne sportte Barack Obama iedere dag 90 minuten!!

Eén van de drukste mensen met de grootste verantwoordelijkheden op aarde wist tijdens de hectische verkiezingcampagne iedere dag tijd vrij te maken om te sporten. Hoe hij dit deed?

De tijd niet hebben is geen excuus, je moet er tijd voor *maken*. Kijk eens heel kritisch naar je leven op dit moment; hoeveel uur per week kijk je bijvoorbeeld tv? Is dat iets dat bijdraagt aan een fitter en gezonder leven? Word je daar gelukkiger of trots op jezelf door? Nee. Waarom maak je daar dan wel tijd voor?

Als je sporten niet meer gaat zien als iets dat je doet als je tijd hebt, maar als iets dat prioriteit heeft en bij je leven hoort zul je zien dat ook jij heus tijd hebt. Plan aan het begin van de week precies in wanneer en hoelang je gaat sporten. Zie dit als een niet te verzetten afspraak en plan andere dingen hier omheen. Je zult nooit meer het ik-zou-eigenlijk-moeten-sporten gevoel hebben en je kunt dan op je vrije momenten zonder schuldgevoel genieten van je welverdiende rust.

2} „Ik heb er de energie niet voor”

Als je zegt dat je te moe bent of de energie niet hebt om te gaan sporten is het duidelijk te lang geleden dat je daadwerkelijk gesport hebt. Je bent dan vergeten hoeveel energie je juist *krijgt* van een flinke dosis lichaamsbeweging.

Tijdens het sporten maakt je lichaam namelijk endorfine aan. Dit stofje werkt in de eerste plaats pijnverminderend, maar daarnaast geeft het je een gelukkig, euforisch gevoel. Ook voel je je fitter en energiever. Kijk bijvoorbeeld eens of het een optie voor jou is om een uurtje eerder op te staan. Door in de morgen aan een duursport (bijvoorbeeld hardlopen, fietsen, skaten) te doen begin je de dag vrolijker en met meer energie dan wanneer je dat uurtje geslapen zou hebben.

Endorfine komt niet alleen vrij door sporten, maar ook door flink te zingen, dansen, of door het eten van bepaalde suikers en vetten. Vandaar dat een reep chocolade of een ijsje je even heel gelukkig kunnen laten voelen. Dan is sporten toch een gezonder alternatief!

TIP | Veel mensen drinken niet genoeg water. Een gevolg van uitdroging is een vermoeid en suf gevoel. Houd daarom eens goed in de gaten of jij wel genoeg vocht binnenkrijgt.

3} „Ik ben daar toch echt te oud/dik voor”

Het is nooit te laat om meer te gaan bewegen! Je moet wel het niveau aanpassen aan je eigen situatie. Kijk bijvoorbeeld naar de gymnastiek die in bejaardenhuizen wordt gegeven. Dit is voor sommigen niet meer dan het overgooien met een bal, maar dat is in ieder geval beter dan de hele dag op de bank zitten. Met een goede aanpak en de juiste professionele begeleiding kan ook jij verantwoord aan een vorm van sport doen.

4} „Ik weet niet hoe ik moet beginnen”

Alle begin is moeilijk, en zo ook het beginnen met sporten. Daarom is het enorm belangrijk om geïnformeerd aan de slag te gaan. Als je naar een sportschool of vereniging gaat zullen de trainers je daar aan de hand nemen en samen met jou een plan opstellen. Deze professionele begeleiding is heel belangrijk, want als je te fanatiek begint loop je een groot risico op blessures.



Wil je het sporten echt zelf aanpakken, lees je dan goed in. Er zijn op internet duizenden artikelen te vinden over hoe te beginnen met sporten en wat een slimme aanpak is. Neem eens een kijkje op www.fitvoorbeginners.nl. Op deze website proberen wij jou alle informatie te bieden die je moet weten als je wilt beginnen aan een fitter en gezonder leven.

5} „Ik heb geen zin om vies te worden van het zweet”

Zweten doen we allemaal. De één iets meer dan de ander, maar tijdens het sporten is zweten bijna onvermijdelijk. Weet je eigenlijk wel waarom je zweet? Over je hele lichaam bevinden zich zweetklieren. Als je zo inspannend bezig bent dat je lichaamstemperatuur te hoog wordt, zorgen deze klieren ervoor dat er een laagje vocht op je huid komt. Doordat dit vocht verdampt zakt de lichaamstemperatuur weer iets.

Je kan het zweten dus zien als een teken dat je lekker bezig bent. En daarom kan zweten tijdens het sporten juist ook als positief gezien worden. Het geeft veel mensen een extra voldaan gevoel als ze met een rood bezweet hoofd voor de spiegel staan na een training. Dus mijn advies: omarm het zweten!

Persoonlijk vind ik een lange warme douche na het sporten één van de lekkerste dingen die er is. Je staat vrolijk en trots onder de douche - je hebt net een goede training achter de rug- en kunt jezelf even helemaal ontspannen. Douchen moet je toch, dus waarom plan je het niet na het sporten in? Voor de mensen die echt niks voelen voor al dat zweet bestaan er ook sporten waarbij je minder snel zult zweten. Denk bijvoorbeeld aan yoga, body balance, pilates of zwemmen.

6} **„Ik ga thuis wel sporten!”**
(*stiekem wetende dat je dat toch niet gaat doen*)

Er zijn tegenwoordig ontzettend veel manieren om thuis aan de slag te gaan met jezelf. Je koopt een paar gewichten en een DVD set, en je bent klaar om te gaan! Problemen als: ‘ik heb geen zin om naar de sportschool toe te gaan’, ‘een abonnement is te duur’, ‘het regent’ en ‘ik wil niet dat mensen mij zien sporten’ worden in één klap opgelost met het thuis trainen.

Dit is een geweldige manier, als je tenminste de motivatie kan vinden om ook daadwerkelijk die DVD aan te zetten en er voor 100% voor te gaan. En aangezien jij van alle boeken over sporten juist *dit* e-book aan het lezen bent, zullen je motivatie en discipline wat betreft sporten waarschijnlijk niet al te hoog zijn. Dus als jij zegt dat je thuis wel gaat sporten, weet je ergens vast stiekem dat je dat toch niet gaat doen, of in ieder geval niet lang vol gaat houden. Weer een manier om jezelf voor de gek te houden dus!

7} **„Ik heb geen zin om helemaal naar de sportschool toe te gaan!”**

Wie heeft gezegd dat je om te kunnen sporten naar de sportschool moet? Er zijn honderden manieren van sporten! Zoek eens op internet wat er allemaal bij jou in de buurt is. Denk hierbij ook aan bijvoorbeeld loopgroepjes, skeeleravonden en sportverenigingen. Als je er liever alleen op uit gaat is het makkelijk, want je kunt de deur uitstappen en beginnen met hardlopen/fietsen/skaten/(nordic) wandelen enzovoort!

Voor velen is de sportschool echter wel heel goed; er is voldoende begeleiding mogelijk en naast het fitnesssen kun je vaak ook mee doen aan vele klasjes. Op dit moment zijn er tussen de 1700 en 1800 sportscholen in Nederland. Op 1 januari 2011 telde Nederland 418 gemeenten. Dit betekent dus dat er gemiddeld per gemeente 4,2 sportscholen moeten zijn. Dus zeg eens eerlijk, hoe ver is die dichtstbijzijnde sportschool nou eigenlijk?

Maar dit is natuurlijk wel een begrijpelijk excuus. Als je eenmaal lekker thuis bent dan neemt de zin om weer weg te gaan wel een beetje af. Een simpele oplossing zou kunnen zijn om gelijk uit je werk door te gaan naar de sportschool. Je moet toch van je werk naar huis, dus onderweg ben je sowieso. Mooi bijkomend voordeel kan zijn dat je de drukte op de weg ontloopt.

8} „Ik heb helemaal geen zin in spierpijn”

Voordat we beginnen met zeuren over spierpijn, moeten we het eerst eens hebben over wat spierpijn nou eigenlijk is. Pijn in de spieren, ja. Deze pijn kan veroorzaakt worden door (over)belasting als je de spieren op een andere manier of zwaarder belast dan ze gewend zijn.

Minuscule kleine scheurtjes in de spiervezels zorgen voor een pijnlijk en slap gevoel. Hoewel pijn meestal een slecht teken is en de meeste mensen nogal schrikken bij het woord “scheurtjes”, is spierpijn niet slecht voor je. Het is een natuurlijk proces om ons sterker te maken. Elke keer zal het lichaam zich herstellen en worden de spieren ietsje sterker. Bij een volgende training zul je dus net iets meer kunnen doen dan de keer daarvoor. Op deze manier werk je heel langzaam maar zeker aan een sterker lichaam.

Er zullen maar weinig mensen zijn die genieten van spierpijn, maar het moet absoluut geen reden zijn om niet te gaan sporten. Door kleine trucjes is het mogelijk om de klachten zo min mogelijk op te laten treden. Denk bijvoorbeeld aan een goede warming up en cooling down en gun je lichaam de tijd om te herstellen. Als er dan toch geen ontkomen aan is probeer de pijn dan als een bewijs te zien dat je flink goed bezig bent geweest, en neem een lekker warm bad of ga de sauna in om de pijn te verzachten.

Als je nog niet helemaal overtuigd bent probeer je dan eens in te beelden welke pijn je liever hebt; tijdelijke spierpijn omdat je goed getraind hebt, of pijn in bijvoorbeeld je rug omdat die te zwak is. Want zoals een groot sporter ooit zei:

“Pain is temporary. It may last a minute, or an hour, or a day, or a year, but eventually it will subside and something else will take its place. If I quit, however, it lasts forever.”

-- Lance Armstrong

9} *„ Ik heb gewoon een hekel aan sporten ”*

Dit mag je eigenlijk pas roepen als je álle sporten uitgeprobeerd hebt. En dat zijn er erg veel; individuele sporten, in teamverband, sporten waar het gaat om kracht, snelheid, tactiek of een combinatie hiervan. Als je meer wil bewegen hoef je natuurlijk helemaal niet per se naar de sportschool te gaan; ook dansen, steppen, surfen, paardrijden en schermen zijn manieren om actief bezig te zijn.

Dat is meteen een tweede trucje: wellicht kan het helpen om het geen sporten te noemen. Sommige mensen hebben zichzelf namelijk allergisch gemaakt voor dat woord. Zie het als bewegen, lekker lichamenlijk bezig zijn, of misschien zelf een nieuwe hobby! Mensen die fanatiek salsadansen zeggen niet dat ze die avond gaan sporten, maar dat ze lekker gaan dansen. Maar probeer het maar eens een avondje, bij salsadansen komt heel wat beweging, lenigheid en conditie kijken.

10} *„ Ze lachen me bij de balie vast uit omdat ik zolang niet geweest ben ”*

Echt waar, deze is niet zelf bedacht. Er zijn echt mensen die dit als smoes gebruiken en misschien erger nog; hier echt bang voor zijn! Wat zullen ze wel niet over jou denken bij de balie of bij dat klasje nu je al zo lang niet geweest bent?

Goed, speciaal voor jou is de proef op de som genomen. Ik heb 5 willekeurige sportscholen gebeld en de balie medewerkers licht beschaamd dit dilemma voorgelegd. De 5 personen reageerden - na wat gelach - eigenlijk allemaal met iets dat hier op neer kwam: “Alsof ik niks beters te doen heb!”.

En inderdaad, aangezien een sportschool gemiddeld tussen de 800 en 1100 leden heeft, zullen ze genoeg werk te doen hebben. Bovendien zal het al snel saai worden om bij al die mensen iedere keer te gaan bekijken wanneer ze voor het laatst geweest zijn. Laat staan dat ze jou uit al die mensen zouden herkennen!

11} „Ik wil geen verplichtingen”

Als je sporten als een verplichting ziet dan is er al iets niet goed. Het is heel belangrijk hoe je tegen het sporten aan kijkt. Door een positieve instelling ga je gemotiveerder aan de slag en zul je ook minder vaak geneigd zijn excuses te bedenken om niet te hoeven gaan. Aan het begin zul je jezelf moeten dwingen om te gaan. Uiteindelijk ga je sporten hopelijk zien als een moment voor jezelf – of zelfs als hobby!

Daarnaast zijn er eerder meerdere vormen van lichaamsbeweging genoemd die je helemaal zelf kan doen, wanneer jij wilt. Niks verplichtingen dus! De hele kunst is om een sport te vinden die bij jou past. Als je die eenmaal gevonden hebt zult je er met veel plezier heen gaan.

12} „Een abonnement is te duur”

De mensen die dit argument gebruiken doelen meestal op een abonnement bij de sportschool. Zoals eerder gezegd zijn er oneindig veel mogelijkheden om te bewegen en hoewel ene manier flink wat zal kosten, voor de andere hoeft je maximaal een paar tientjes te investeren.

Mocht je echt naar de fitness willen, bedenk je dan eens hoeveel je over zou hebben voor een gezond strak lichaam en meer energie. Aangezien de gemiddelde prijs voor een maand onbeperkt sporten 45 euro is, zou je denken dat dit voor de meeste mensen toch te doen zou moeten zijn. Een etentje of kledingstuk minder, of koop een maand geen koek/snoep/ chips en kijk wat je daar al mee bespaard.

TIP | Kijk eens of jouw zorgverzekering een afspraak heeft met een specifieke sportschool. In sommige gevallen kun je namelijk korting of een vergoeding van je verzekering krijgen.

13} „Ik houd het toch niet lang vol”

Met deze instelling kom je inderdaad niet ver. Je moet wel een beetje motivatie bij jezelf los weten te krijgen en vertrouwen in jezelf creëren. Door professionele begeleiding en de juiste aanpak is dit te realiseren. Maak van te voren een duidelijk plan met wat je gaat doen, hoe vaak, en wat je hiermee wilt bereiken.

Door deze duidelijke professionele aanpak zullen er al snel resultaten te merken zijn. En niks is meer motiverend dan zien en merken waarom je iets doet. Als je merkt dat je lekkerder in je vel zit en meer energie hebt is de kans groot dat je het sporten lang volhoudt, en dat het misschien zelfs onmisbaar wordt!

Hiernaast kan het helpen om een partner in crime te hebben. Iemand waarmee je samen gaat sporten, zodat je niet alleen jezelf moet teleurstellen als je niet gaat, maar ook je sportmaatje. Als je een beetje competitief bent aangelegd kan hij/zij je ook dat beetje extra laten doen. Je wilt immers niet als eerste stoppen!

Nu voel ik een nieuwe smoes opkomen... Je kunt niemand vinden die met je wil sporten. Daar trappen we niet in. Tijdens het internet tijdperk kan alles, en dus ook een sportmaatje vinden. Er zijn zelfs websites die zich speciaal focussen op het in contact brengen van mensen die een sportmaatje zoeken. Er is vast iemand bij jou in de buurt met sportieve voornemens, en heel veel smoesjes.

14} „Ik heb geen discipline”

Ja, dat probleem ken ik. Of ik zeg nu wel probleem, maar dat is het juist niet. Het wel of niet hebben van discipline is geen gegeven feit, maar iets dat je jezelf aan kunt leren. Want ook jij hebt heus wel discipline. Beantwoord deze vraag maar eens: Poets je iedere dag je tanden?

Nu denk je misschien, dat is toch logisch?! En inderdaad, weinig mensen zullen hun tanden niet iedere dag poetsen. Sterker nog, je doet het waarschijnlijk zelfs twee keer per dag! En dat is niet omdat je het zo leuk vindt om te doen, maar puur omdat het je is aangeleerd omdat het goed voor je is. Je hebt het na vaak herhalen opgenomen in je dagelijks patroon en je zult er waarschijnlijk nauwelijks bij stilstaan. Precies wat jij dus moet gaan doen; je het sporten aan gaan leren omdat het goed voor je is! Als het eenmaal in je dagelijks patroon is opgenomen is sporten niet meer een optie, maar iets dat je gewoon doet. Logisch toch?

15} „Ik ga dit weekend wel een keertje extra”

Dit is een gevaarlijke. Niet alleen omdat je in het weekend waarschijnlijk helemaal geen zin hebt om extra te gaan sporten, maar ook omdat je rustdagen hiermee in de knoei kunnen komen. Rustdagen zijn namelijk ontzettend belangrijk! Tijdens deze dagen zullen de energiereserves in de spieren de tijd krijgen om terug aan te vullen. Daarnaast moeten de kleine scheurtjes in de spieren ook de tijd hebben om te herstellen, omdat je anders een vergroot risico op blessures hebt.

Een rustdag betekent niet dat je niks wat betreft sport mag doen, maar heeft alleen betrekking op de spiergroep die de dag ervoor gebruikt is. Stel bijvoorbeeld dat je op maandag altijd je armen traint, dan moet je op dinsdag een rustdag voor je armen inplannen. Wel kan je dan je benen gaan trainen. Als je aan een sport als hardlopen doet, moet je altijd minstens 1 dag niet hardlopen tussen twee trainingen in. Door een trainingsdag te verplaatsen naar het weekend is het soms moeilijk om de rustdag in te passen.

16} „Ik voel me vandaag niet zo lekker”



Natuurlijk kun je een keertje ziek zijn. Als je met hevige koorts in bed ligt dan heb je wat mij betreft eindelijk een geldig excuus om niet te gaan sporten. Voor alle andere kleine pijntjes geldt dat sporten vaak juist goed is. Denk bijvoorbeeld aan menstratiepijn, verkoudheid, hoofdpijn, allergie of een kater. Dit komt onder andere doordat zweten een vorm van ontgiften is, waarbij je lichaam de stoffen afvoert die je ziek maken.

Daarbij komt de fijne werking van endorfine weer om de hoek kijken. Je voelt je hier niet alleen beter door, ook helpt het om pijn te verminderen. De diepe ademhaling tijdens het sporten zorgt ervoor dat er meer zuurstof in de bloedbaan komt.

17}

„Ik eet wel wat minder”

Nee!

Dit is de meest gemaakte fout door mensen die geen idee hebben hoe hun lichaam werkt. Dit is namelijk het hele principe van het al om bekende jojo effect. Laat me dit effect met een klein verhaaltje duidelijk maken.

Vroeger, toen we nog moesten jagen voor ons eten, moest ons lichaam zich aanpassen aan de hoeveelheid eten die het kreeg. Als het jagen een paar dagen niet lukte en de mensen dus veel minder eten hadden dan normaal, verlaagde het lichaam de verbranding. Het lichaam kon dan functioneren met minder calorieën, en zo overleefde men die paar dagen zonder zelf gevangen wild. Als de jacht weer succesvol werd en er weer meer eten op tafel kwam bracht het lichaam de verbranding weer tot een normaal niveau.

En dit doet het lichaam eigenlijk nog steeds. Als jij, door bijvoorbeeld een dieet, opeens veel minder calorieën binnenkrijgt, denk het lichaam dat de jacht op eten niet al te goed gaat. Daarom verlaagt het de verbranding langzaam. Tijdens deze periode zul je waarschijnlijk afvallen, maar steeds wat minder snel omdat de verbranding daalt. Als je dan opeens weer meer calorieën gaat eten moet het lichaam zich hier weer op aan gaan passen. Dit gaat maar langzaam, waardoor een heel groot gedeelte van de calorieën die je binnenkrijgt wordt opgeslagen. Die verloren kilos zitten er daardoor binnen no time weer aan, met misschien wel een paar kilo's extra. Je besluit weer te gaan diëten, en daar is het jojo effect!

Dit is waarom sporten zo ontzettend belangrijk is. Alleen minder eten is op de korte termijn misschien een manier om er slanker uit te zien, maar op de lange termijn maakt het je vaak juist ongezonder. Echte gezondheidswinst is alleen te behalen door een combinatie van bewegen, gezond eten en voldoende rust. Tijdens het sporten train je de spieren en deze spieren zijn heel goed voor je verbranding. Dit omdat spieren ook in rust calorieën verbruiken. Des te meer spiermassa je hebt, des te hoger je verbranding, dus des te meer je kan eten zonder extra aan te komen.

18} „Het regent!”

Het hangt een beetje af van welke sport je doet of dit excuus geloofwaardig is. Over het algemeen geldt: niet aanstellen, gewoon gaan! Als je een binnensport beoefend heb je alleen last van de regen op de heen- en terugreis. Ik zou zeggen, trek die regenjas aan en ga ervoor! Als dit voor jou echt geen optie is neem dan voor deze keer de auto. Het is beter om met de auto te gaan, dan helemaal niet te gaan.

Mocht je aan een buitensport doen dan is het een ander verhaal. Het is misschien niet heel aantrekkelijk om in de regen te gaan hardlopen. Als dit voor jou mogelijk is kun je er in zo'n geval voor kiezen om een vervangend binnenprogramma te gaan doen. Ga bijvoorbeeld naar de sportschool en doe daar je looptraining op de loopband.

Maar voor de echte bikkels onder ons: kijk op een twijfelmoment eens goed naar je gestelde doelen. Wil je deze écht bereiken? Ga er dan ook voor de volle 100% voor! Gaat een beetje regen je écht in de weg zitten? Tijdens flinke inspanning kan die miezerregen misschien zelfs lekker verkoelend zijn.

19} „Ik heb gewoon geen zin”

Zeg eens eerlijk, had je wel zin om de kinderen naar school te brengen, de was te strijken of die kapotte dakgoot te repareren? Vaak is wat goed voor je is niet hetgeen waar je het meeste zin in hebt. Maar wat zeg je tegen kinderen als ze gewoon geen zin hebben in dat bord met groenten of om te gaan slapen? Juist.



20}

„Ik zie toch geen resultaat”

Als je de juiste combinatie van bewegen, eten en rust vindt is het onmogelijk om geen resultaten te boeken. Een gezonder lichaam krijg je echter niet in 2 weken. Stapje voor stapje zul je verbeteringen boeken en omdat deze stapjes zo klein zijn is het inderdaad soms moeilijk om resultaten te zien.

Daarom is het slim om iedere week je resultaten bij te houden. Vraag in de sportschool om een schema waarop je iedere keer bijhoudt hoeveel gewicht je hebt gebruikt of houd bij hoe lang je het hardlopen volhoudt. Je zult dan zien dat je jezelf iedere keer een klein beetje overtreft.



Voor je lichamelijke veranderingen kun je precies hetzelfde doen, en hiervoor hoef je echt niet iedere dag op de weegschaal te staan. Neem voor jezelf 1 moment in de week dat je je lichaam gaat bekijken. Bijvoorbeeld de zaterdag ochtend voor het ontbijt. Dit kun je op verschillende manieren doen. Je kunt jezelf wegen, je vetpercentage meten (met behulp van een weegschaal of een huidplooiometer) of je kunt de omtrek van bepaalde lichaamsdelen meten met een meetlint.

Het is slim om meerdere van bovenstaande manieren toe te passen, omdat alleen op de weegschaal staan eigenlijk niet heel veel zegt. Je kunt in een week wel lichter geworden zijn, maar komt dat doordat je vet hebt verbrand, of doordat je spieren bent verloren? Vooral het meten van bijvoorbeeld je buik, bovenbenen en armen met een meetlint is heel motiverend om te doen. Er is niks meer motiverend dan steeds een paar millimeter van die buik af te zien gaan.

Mocht je naar een sportschool gaan, dan kun je daar ook een fittest aanvragen. Tijdens deze test kijken ze hoe het met je conditie staat en meten ze onder andere je vetpercentage. Omdat ze hier de beste apparatuur voor hebben is dit een heel betrouwbare manier om te zien dat je daadwerkelijk resultaten boekt. Vraag zo'n test bijvoorbeeld eens per half jaar aan. Als het goed is zullen de resultaten duidelijk te zien zijn.

Wat ook een leuke manier is om te kijken of je lichaam daadwerkelijk veranderd, is om eens in de zoveel tijd foto's van jezelf te maken. Dit klinkt misschien gek, maar wat wil je nou eigenlijk bereiken: een lager cijfer op de weegschaal, of een mooier lichaam? Ga daarom bijvoorbeeld 1 keer in de maand met zo min mogelijk kleding aan op de foto. Houd je buikje niet stiekem in, maar leg de harde realiteit vast. Als het goed is zul je na een tijdje daadwerkelijk zien dat je lichaam veranderd is!

TIP | Als je wilt meten of jij overdag genoeg beweging krijgt, schaf dan een stappenteller aan. Je zou per dag ongeveer 10.000 stappen moeten zetten. Dit is een uitdaging, aangezien de gemiddelde mens slechts 5.000 stappen zet.

21} „ *Ik sport al genoeg, ik fiets iedere dag naar mijn werk en weer terug* ”

Mocht je iedere dag met dit fietsen een half uur intensief bezig zijn, wat betekent dat je hartslag drastisch omhoog gaat en je licht buiten adem raakt, dan ben je inderdaad goed bezig. Maar de ervaring leert dat dit fietsen meer in een rustig tempo gebeurt. Wie wil er immers helemaal bezweet op zijn werk aankomen?

Als je al een goede gezondheid hebt en deze slechts wilt *behouden* kan het fietsen naar je werk genoeg zijn. Om een goede gezondheid te behouden is het namelijk nodig om elke dag minstens een half uur 'matig intensief' te bewegen. Dit is dus niet sporten, maar wel goed actief bezig zijn. Dit is inderdaad te bereiken door de fiets te nemen naar je werk, de trap te pakken en niet de lift, of door tijdens je pauze eens een stuk buiten te gaan lopen.

Maar, als je ook je fitheid, conditie en lichaam wilt *verbeteren* is een half uurtje bewegen per dag niet genoeg. Hiernaast moet je minstens 2 à 3 keer per week zeker een uur intensief sporten. Dus als jij fitter wilt worden, meer energie wilt hebben en strakker in je vel wilt zitten zul je echt iets meer moeten doen dan naar je werk fietsen.

22} „Ik voel me niet op mijn gemak als ik sport”

Sporten doe je natuurlijk niet om je op je gemak te voelen. Je bent je lichamelijk aan het inspannen en dat is heel wat ongemakkelijker dan lui op de bank liggen. Het hangt er een beetje vanaf waar deze ongemakkelijkheid door veroorzaakt wordt. Als dit door erge pijn of een medische reden is, is het slim om een deskundige raad te plegen.

Maar er zijn ook redenen die je gemakkelijk zelf op kunt lossen. Zo noemde iemand als argument dat ze er niet uitziet als ze gaat sporten en dat ze gedurende de hele training alleen beschaamd kan denken over hoe ze er uitziet. Dit is natuurlijk heel erg jammer. Helemaal omdat er tegenwoordig zoveel leuke sportkleding te vinden is. Steek even tijd in het vinden van de ideale sport outfit, en je stapt al heel anders de sportschool binnen.

Verder kan het natuurlijk ook zo zijn dat je je niet op je gemak voelt binnen een sportvereniging of sportschool. Daarom moet je aan het begin veel zorg besteden aan het vinden van een vereniging die bij jou past. Mocht je de verkeerde keuze gemaakt hebben, twijfel dan niet en stap over naar een andere vereniging. Want als je je ergens niet op je plek voelt zul je het nooit lang vol houden.



23} „Sporten is gewoon niks voor mij”

Beweren dat sport niks voor jou is zou net zoiets zijn als beweren dat eten niks voor jou is. Dit is gewoon bijna onmogelijk! Al kun je nog zo moeilijk zijn met eten, er is altijd wel iets dat je heerlijk vindt. En zo is dat ook met sporten. Door de ontelbare mogelijkheden is er ook echt iets waar jij gek op kunt worden.

En denk voordat je dit zegt ook eens verder. Als sporten niks voor jou is, is een gezond en strak lichaam dan ook niks voor jou? Of een leven vol energie?

24} „Ik ben blij met mijn figuur, dus ik hoef niet te sporten”

Dat je alleen aan sporten hoeft te doen als je wilt afvallen of gespierder wilt worden is een groot misverstand. Een actief leven brengt namelijk veel meer voordelen met zich mee. De belangrijkste zijn:

- ✓ verlaagde bloeddruk
- ✓ verlaagde hartslagfrequentie, wat je leven aanzienlijk kan verlengen
- ✓ verlaagde kans op hart- en vaatziekten
- ✓ verminderd risico op diabetes
- ✓ sterkere spieren, maar ook sterkere botten en gewrichten
- ✓ betere bloedsomloop en sterkere longen
- ✓ het houdt je cholesterolgehalte in balans
- ✓ je zit beter in je vel
- ✓ je kunt beter tegen stress
- ✓ verminderde kans op depressie
- ✓ een flexibeler lichaam

Lichaamsbeweging draagt dus bij aan een gezonder lichaam en geest, en een langer leven vol energie!

25} „Ik begin volgende week wel”

Van uitstel komt... inderdaad. Dus begin nu! Hopelijk heeft dit e-book je een zetje in de goede richting gegeven. Je hoeft natuurlijk niet meteen je sportschoenen aan te doen en naar buiten te rennen, maar je kunt wel vast beginnen met de voorbereidingen. Begin vandaag nog met het opstellen van jouw doelen, bekijk wat voor sportmogelijkheden er in de buurt zijn en ga op zoek naar een sportmaatje. Zet nu die eerste stap naar een fit lichaam en een leven vol energie!

dus...



Geïnspireerd geraakt?

*Bezoek dan onze website voor alle info die je nodig hebt.
Ook hebben we speciaal voor jou een mooie actie om
meteen écht aan de slag te gaan met jezelf!*

Ga naar www.vooraltijdfit.nl/aanbod

Over fitvoorbeginners.nl

Fit Voor Beginners is ontstaan uit passie voor een gezonde levensstijl. Deze website biedt alle informatie over voeding, beweging, motivatie en een gezonde geest die elke beginner nodig heeft. Door de juiste informatie duidelijk en tegelijkertijd gemakkelijk over te brengen, hopen wij de drempel tot een fitter lichaam en meer energie te verlagen, zodat mensen eindelijk die eerste stap gaan zetten.

Belangrijk

Je mag dit rapport gratis weggeven aan wie je maar wilt.

Het rapport mag uitsluitend in deze vorm worden verspreid, het is niet toegestaan de inhoud en/of opmaak te wijzigen, of informatie uit dit rapport op een andere wijze te gebruiken.

Dit is versie 2.0 van dit rapport. Download de nieuwste versie op:

www.fitvoorbeginners.nl/25-smoezen-om-maar-niet-te-hoeven-sporten/

Disclaimer

Bij het samenstellen van dit rapport is de grootste zorg besteed aan de juistheid van de hierin opgenomen informatie. Fit Voor Beginners kan echter niet verantwoordelijk worden gehouden voor enige onjuist verstrekte informatie in dit rapport. Voor vragen en of opmerkingen kunt u zich richten tot info@fitvoorbeginners.nl.