54%
VAN DE NEDERLANDERS SPORT WEKELIJKS, TIENERS EN TWINTIGERS SPORTEN HET MEEST (73-66%)
(BRON: CBS)

2,7 MILJOEN
NEDERLANDERS ZIJN LID VAN EEN SPORTSCHOOL

VERHAAL VAN EEN NIET-SPORTER DIE GING SPORTEN

'Als ik SPORTIEF kan worden, kan iedereen het'

Jarenlang liep Sara (33) met een grote boog om elke sportschool, hardloopgroep en bootcampclub heen, want: geen tijd, prima tevreden met haar lijf en vooral: geen zin. Tot die eerste afspraak met een personal trainer.

TEKST SARA MADOU | **BEELD** SHUTTERSTOCK

Lange tijd heb ik sportgerelateerde zaken heel vakkundig weten te ontwijken. Op de middelbare school kreeg ik last van scoliose (een scheve rug) en mijn knie. Balen natuurlijk, maar wel een goede smoes om de gymlessen te skippen. Daarna bleef ik beweging en sporten vermijden. Met mijn maat 36, vegetarische dieet en relatief gezonde levensstijl (geen sigaretten, af en toe alcohol) was het ook niet nodig. Vond ik dan. Totdat *the big 3-0* voorbijkwam, ik meer zittend werk kreeg én verhuisde, waardoor mijn uurtje fietsen per dag verviel. Daarbij was ik de nog steeds aanwezige knieklachten he-le-maal zat. Dokters werden het er maar niet over eens wat het was – fibromyalgie wellicht – maar benadrukten dat het jarenlang vermijden van beweging de klachten had verergerd. Ondertussen strompelde ik na een twee uur durend concert naar de uitgang en winkelen met mij werd onderbroken door wel heel veel terraspauzes (op zich ook een voordeel). Wat me er nou precies toe zette om op een druilerige doordeweekse middag de site van een sportschool te bezoeken, weet ik nog steeds niet. Misschien omdat ik tijdens een wandeling in de heuvels van Zuid-Limburg fluitend werd ingehaald door mijn bijna-bejaarde vader. Hoe dan ook, opeens had ik een afspraak met een personal trainer. Want één ding stond vast: áls ik ging sporten, had ik hulp nodig.

Enge sportschool

Om te voorkomen dat ik zou afhaken, trainde ik de eerste maand twee keer per week met die trainer, Arnoud (zie kader). Een duur grapje: de sportschool kostte 55 euro per maand en daar kwam Arnoud à 60 euro per uur nog bovenop. Maar de sportschool zat wel dicht bij mijn huis en was daarom moeilijk te ontwijken. Mijn trainer bleek precies te zijn wat ik nodig had: streng, maar niet zo'n type dat tegen je gaat schreeuwen (dan was ik waarschijnlijk héél snel afgehaakt). We bespraken mijn doelen: een betere conditie, strakker in mijn vel zitten (dus niet zozeer afvallen) en minder 'pijntjes': ik had soms dagenlang last van mijn arm, omdat ik een iets te zware boodschappentas had getild. In het begin was álles eng. De apparaten waarvan ik geen snars begreep en de gespierde types die me uitlachten (zat in m'n hoofd natuurlijk, in de sportschool is iedereen gefocust op zichzelf). De eerste keer op een crosstrainer verbaasde het me hoeveel ik kon zweten en de dagen na een training strompelde ik rond vanwege de spierpijn. Maar hé, ik had niet voor niets mijn eerste sportbeha en zes sportleggings aangeschaft.

Op een dag, na ongeveer een maand, kon ik opeens nog wél praten na vijf minuten crosstrainen op standje acht. Even later legde ik grijnzend tachtig kilo op de *leg press*; twintig kilo meer dan mijn eigen gewicht. Zo waren er steeds overwinningsmomenten die ervoor zorgden dat ik het volhield. Tot mijn eigen verbazing én dat van mijn omgeving: ik heb nog nooit zo veel huilen-van-het-lachen-emoticons gezien als onder mijn Facebook-aankondiging dat ik me had ingeschreven bij een sportschool. Nu, ruim een jaar later, ga ik nog steeds »

'MIJN TRAINER BLEEK PRECIES TE ZIJN WAT IK NODIG HAD: STRENG, MAAR GEEN SCHREEUWER'

'In mijn hoofd maalt 't altijd door, behalve in de sportschool'

braaf twee keer per week, waarvan eens per maand met trainer als extra stok achter de deur. Mijn bovenarmen zijn mooi gestroomlijnd en ik ben een kledingmaat slanker geworden. Maar belangrijker: ik loop niet langer hijgend trappen op en heb nog zelden last van mijn knieën. Tijdens mijn laatste vakantie baalde ik toen er geen sportschool in het hotel bleek te zijn. Ik, die sporters op vakantie altijd keihard uitlachte.

Een diepe dip

Voordat je denkt dat dit een compleet onrealistisch verhaal is: nee, het ging níét allemaal vanzelf en ik vond het niet altijd leuk. Integendeel. Na een maand of vier had ik de blijkbaar gebruikelijke dip: in het begin zie je het meeste resultaat en wanneer je lichaam gewend is aan de beweging, ligt de ontwikkeling een tijdje stil(ler). Ik moest mezelf soms omkopen, door de verbrande calorieën om te rekenen in glazen wijn, of na een uur krachttraining een uur in bad te 'mogen' met een goed boek. Daarnaast ben ik geen vroege vogel: om zeven uur al in de sportschool staan vond ik een hel. *Sure*, je hebt aan het begin van de dag meteen het idee dat je al actief bent geweest. Maar het feit dat ik bloedchagrijnig opstond door slaapgebrek, deed dat effect teniet. Mijn sporttas meenemen naar mijn werk en van daaruit direct naar de sportschool fietsen, bleek ik fijner te vinden. Een routine opbouwen vond ik nog lastiger dan die gewichten tillen of tussen de krachtpatsers bivakkeren.

'GROEPSLESSEN? GEEF MIJ MAAR MIJN EIGEN SCHEMA, WAARBIJ IK ZELF HET TEMPO BEPAAL'

Verslaafd aan endorfine

Volgens gedragswetenschappers duurt het drie tot acht weken voordat een nieuwe gewoonte onderdeel van je leven is geworden. Onderzoekers ontdekten dat het helpt als je je gedrag steeds zo exact mogelijk herhaalt. Dus door steeds rond hetzelfde tijdstip te sporten en ná de zumba-les altijd een smoothie te drinken, bijvoorbeeld. Ongeveer de helft van de keren dat ik ga sporten, heb ik er niet echt zin in. Maar het zit inmiddels zo ingebakken dat ik tóch ga. Endorfine helpt ook: als je lichaam er eenmaal aan gewend is dat dit stofje een paar keer per week wordt aangemaakt bij het sporten, krijg je vanzelf (iets meer) zin. Marieke Adriaanse van het Selfregulation Lab (Universiteit Utrecht) zei het in *NRC Handelsblad* zo: 'Gedragsverandering is wanneer nieuw gedrag een gewoonte wordt en geen moeite meer kost om uit te voeren. Als je elke ochtend een glas water drinkt terwijl je dat eerder nooit deed, ben je je daar eerst heel erg van bewust. Zodra je het water drinkt zonder te beseffen dat het een handeling is die je van jezelf moet verrichten, heeft er gedragsverandering plaatsgevonden.'

De juiste sport

De sleutel tot succes is je motivatie. Als ik een euro had gekregen voor elke keer dat iemand tegen me zei: 'Sporten zou echt goed zijn voor je knieklachten', had ik nu een privésportschool in huis kunnen laten bouwen. Toch zette ik de stap pas toen ik er écht klaar voor was. Jezelf twee keer per week naar de sportschool slepen omdat 'het nou eenmaal moet' of 'omdat je een nieuw jaar altijd moet beginnen met goede voornemens' gaat niet werken. Net als bij stoppen met roken. Iedereen om je heen kan je wijzen op het gezondheidsrisico, maar elke stoppoging is gedoemd te mislukken als je het zelf niet echt wilt. Ook belangrijk: kies een sport(school) die bij je past. Het kan zijn dat je daarvoor eerst het een en ander moet uitproberen. Zo wist ik na één crossfit-les dat ik niet in de wieg ben gelegd voor groepslessen. Geef mij maar mijn eigen schema, waarbij ik zelf het tempo bepaal. En waar ik me lekker voel bij de combinatie van krachttraining en conditietraining, heb ik ook een vriendin die een paar keer per week rondjes rent door het park. Weer anderen zweren bij yoga of een teamsport, zoals voetbal. *Whatever floats your boat.*

Happy & healthy

Me niet schuldig voelen over dat extra stuk chocolade. Minder last van lichamelijke klachten. Slankere bovenbenen. Spieren voelen op een plek waarvan ik van tevoren niet wist dat er spieren zaten. Vier trappen beklimmen zonder te hijgen. De lijst fysieke voordelen alleen al maakt dat ik dolblij ben met mijn huidige resultaten.
Maar sporten heeft ook een geestelijk voordeel, dat ik niet had zien aankomen. Beweging is een goede *stress relief*. Ik heb een nogal hectische baan en ik ben een piekeraar: in mijn hoofd maalt het altijd door. Altijd, behálve in de sportschool. Daar focus ik op die kettlebell van acht kilo die niet op mijn teen mag vallen.
In de sportschool heb ik geen tijd om te piekeren over werk of wereldproblemen. Misschien vind ik dat wel het fijnste effect: een relaxter brein. Daarom vind ik dat iedereen het eigenlijk zou moeten proberen, meer sporten. Want zoals mijn moeder laatst zei (en iedereen weet dat moeders altijd gelijk hebben): 'Als jij het kunt, kan echt iedereen het.' ∘

5 WIJZE LESSEN VAN MIJN TRAINER

Als hij mij aan het sporten kan krijgen, heeft vast iedereen iets aan de tips van mijn personal trainer Arnoud van Rooij (Arnoudpt.nl):

❶ BEGIN RUSTIG EN GUN JEZELF DE TIJD OM HET GEWENSTE RESULTAAT TE BEREIKEN
"Veel mensen beginnen meteen fanatiek vier keer per week te sporten. Maar het is beter om te beginnen met twee keer per week en dat eventueel op te bouwen. Wees ook realistisch: hoeveel tijd heb je om te trainen?"

❷ OM MEER TE BEWEGEN, HOEF JE NIET PER SE NAAR DE SPORTSCHOOL
"Ik moedig mensen altijd aan om de trap te nemen op het werk en de fiets te pakken in plaats van de auto. Zo bouw je sneller conditie op, maar het is ook heel motiverend om het resultaat te merken. Meet op de eerste dag maar eens hoe snel je die drie trappen op loopt en doe dat na drie maanden nog eens."

❸ VEEL MENSEN BEGINNEN MET SPORTEN OMDAT ZE WILLEN AFVALLEN, MAAR ZIJN UITEINDELIJK HET GELUKKIGST MET HUN VERBETERDE CONDITIE
"Om nog maar te zwijgen over de fysieke voordelen: minder pijntjes en fysiobezoeken."

❹ GEEN ZIN OM TE SPORTEN IS GEEN REDEN OM NIET TE GAAN
"Als je gaat, ben je achteraf bijna altijd blij. Zeg desnoods tegen jezelf: 'Ik hoef maar twintig minuten en doe alleen oefeningen die ik leuk vind.'"

❺ STEL DUIDELIJKE DOELEN, ZODAT JE ERGENS NAARTOE KUNT WERKEN
"Bijvoorbeeld: ik wil die ene broek weer kunnen dragen of ik wil twee uur achter elkaar kunnen wandelen zonder pijn. Stel je doelen na een tijdje bij, zodat bewegen een uitdaging blijft."

LEUK OM TE WETEN

Het aantal sportende mannen daalt vanaf een jaar of veertig, terwijl vrouwen dan juist meer gaan sporten. Onderzoekers denken dat dit komt doordat de biologische klok dan gaat tikken en ze daar (bewust of onbewust) de strijd mee aangaan.
(BRON: MULIER INSTITUUT)

Hoe hoger iemand is opgeleid, hoe vaker iemand sport. 68% van de hoger opgeleiden sport wekelijks, tegenover 35% van de lager opgeleiden.
(BRON: MULIER INSTITUUT)

In Noord-Holland, Zuid-Holland en Brabant sport men het meest, in de biblebelt, Zuid-Limburg en het noorden van het land het minst.
(BRON: NATIONAAL SPORTONDERZOEK)

Tijdens het sporten komen hormonen en neurotransmitters vrij die je opvrolijken. Lichaamsbeweging verbetert je zelfvertrouwen, dopaminereceptoren worden geactiveerd en geven je een bevredigend gevoel. Én het doet je spieren letterlijk ontspannen; je geest volgt dan vaak vanzelf.
(BRON: FIT.NL)

Tijdens het sporten maak je Brain Derived Neurotrophic Factor (BDNF) aan. Deze stof herstelt en versterkt de hersencellen in de hippocampus (daar zit je geheugen). Het stofje vertraagt ook processen als dementie. Bovendien heeft het een positief effect op je concentratie.
(BRON: INSCIENCE)