



## Trainen. Maar dan wel goed

Wat te doen om fit en strak de zomer in te gaan? Is het wasbordje te ver gegrepen en hebben we er eigenlijk sowieso wel zin in om naar de sportschool te gaan?

**M**arvin Barnet is na jarenlange omzwervingen in de (professionele) sportwereld nu sinds negen jaar personal trainer. Via zijn webpagina krijgt hij veel vragen in de trant van 'Ik ben acht kilo aangekomen en wil graag over zes weken in topconditie zijn. Wat moet ik doen?'. Herkenbaar?

### Eén keer? Vier keer?

"Het is haast onmogelijk", confronteert Marvin Barnet direct. "Je kunt in die tijd wel een verbetering aanbrengen, maar meer ook niet. Ik maak de eerste afspraak in de sportschool om de doelstellingen te bespreken, een fittest te doen en diverse metingen te verrichten. Aan de hand daarvan wordt de ideale trainingsfrequentie bepaald. Dat doen we dus allemaal voor de werkelijke workout begint, die zowel in de sportschool maar zeker ook in de open lucht kan plaatsvinden. De frequentie is mede bepalend. Eén keer per week is beter dan niets, maar het is niet optimaal. Met vier keer per week, in combinatie met goede voeding en een gezonde lifestyle, bereik je al veel meer. Daarnaast hebben sommige mensen een snellere stofwisseling dan anderen, dat scheelt ook. En mannen hebben meer spiermassa dan vrouwen en verbranden procentueel dus ook meer."

### Goed eten

Over voeding gesproken: wie normaal eet, kan eigenlijk nauwelijks de fout in gaan. Marvin: "Normaal vind ik drie keer per dag met twee keer een verantwoord tussendoortje. Na het avondeten een niet al te calorierijk toetje. Over de hele dag anderhalf tot twee liter water en genoeg fruit en niet te veel koolhydraten. Koffie en thee met mate en wees uiteraard voorzichtig met de koekjes en chocolade. Belangrijk is ook de verhouding tussen inname en verbranding. Een man met een kantoorbaan zal niet zo heel veel verbranden." Wie gezond en gevarieerd eet, heeft eigenlijk geen voedingssupplementen nodig. "Ik zou er heel voorzichtig mee zijn. Vitaminen en mineralen zijn geen probleem en ik zie ook niet veel bezwaren tegen eiwitpreparaten. Mannen met veel stress en die vijf of zes keer per week trainen kunnen wel iets extra gebruiken, maar doe dat uitsluitend in overleg met een professioneel begeleider."

### Begeleiding

Die begeleiding is toch al een goed idee, zeker voor beginners. "Ik zie dat veel mensen de oefeningen in een sportschool helemaal verkeerd doen. Er gaat veel fout en mensen volgen een verkeerd trainingsprogramma. Dat geldt vooral voor beginners. Laat je daarom zeker

vijf tot tien keer begeleiden om de oefeningen goed aan te leren. Variatie in het trainingsprogramma is cruciaal. Je ziet vaak genoeg dat mensen in januari vol goede voornemens beginnen en in de krokusvakantie afhaken. Het is zo dat je pas na zes tot acht weken een verandering in je lichaam voelt en dat werkt stimulerend. Na een half jaar wordt het pas echt leuk. Fysiek en mentaal ga je je dan anders voelen."

### Zelf doen

Wie niet op de sportschool terecht kan wegens bijvoorbeeld een reis, kan evengoed nog genoeg doen. "Buikspieroefeningen, een rondje hardlopen, opdrukken. Het vraagt tijd en vooral discipline, maar je hoeft niet stil te zitten." Minder enthousiast is Marvin over de oude schuurtjes die tot privé-sportschool worden omgebouwd. "De kwaliteit van de toestellen is vaak een stuk minder. Daarnaast trainen mensen daar vaak alleen. Als je dan met vijftig kilo op je borst ligt en je krijgt het er niet vanaf, heb je wel een probleem. Het is trouwens een goed idee om altijd iets samen met een ander te doen. Je stimuleert elkaar, maar het is ook veiliger. Als je alleen hardloopt in het bos en je gaat door je enkel, kun je toch beter met z'n tweeën zijn."