

## **Naar de sportschool gaan én het volhouden, is het echt mogelijk? En hoe doe je dat?**

Bron: Volkskrant, volkskrant.nl, Auteur: Jennie Barbier. Maart 2019

Gaan sporten is één ding, maar het ook echt volhouden, dat is de kunst. Hoe zorg je ervoor dat je niet weer terugvalt in bankhangen en realitypulp kijken? Een persoonlijke zoektocht naar een fitter bestaan, in vier stappen.

‘Vanaf nu ga ik weer sporten’, kondigde ik vorig jaar energiek aan. Het was bijna een jaar na de bevalling van mijn tweede kind en regelmaat en nachtrust begonnen in mijn leven terug te keren. Ik ging die dag nog naar de dichtstbijzijnde sportschool, liet me als vanouds een jaarabonnement aansmeren en ging met frisse moed aan de slag.

Want het was niet de eerste keer dat ik me voornam om nu eens echt, ja maar dit keer écht, regelmatig te gaan sporten. En het was ook niet de eerste keer dat ik mezelf drie weken later terugvond op de bank. Mijn sporttas op de gang stond klaar om te gaan, maar ikzelf was te moe. En het was rotweer bovendien. Ik zou morgen wel gaan. Maar dan ga ik ook niet, en de dag erna ook niet. Voor ik het weet heb ik twee weken overgeslagen en is mijn prille sportroutine voor de zoveelste keer een luie dood gestorven.

Er bestaan dus mensen wie het wel lukt, regelmatig sporten. Dat weet ik want ik woon met zo iemand in huis. Al zolang ik hem ken, inmiddels meer dan elf jaar, gaat mijn vriend drie keer per week naar de sportschool. Ook als het regent, hij moe is of geen zin heeft. Weinig tijd? Hij maakt gewoon tijd. Een keertje overslaan komt heus voor, maar dan gaat hij de volgende keer dus wél.

Nu is mijn vriend ook zo iemand die elke dag flost en bij terugkomst van vakantie meteen zijn koffer uitpakt. Ik vraag me dan ook af of het niet gewoon een kwestie van karakter is. Die vraag – ‘Is

sporten in plaats van bankhangen een kwestie van erfelijke aanleg?’ – is een paar jaar geleden behandeld in deze krant. En ja hoor, er is inderdaad sprake van een erfelijke component, staat in het artikel. Maar er staat ook dat onderzoek suggereert dat we bewegen leuker kunnen gaan vinden door het doen. Zo werkte het althans bij luie ratten die in een experiment gedwongen werden om in een looprad te rennen, net zo lang tot het beloningssysteem in hun hersens veranderde.

Dan zou ik toch een kleine voorsprong moeten hebben. Ik ben immers altijd redelijk sportief geweest, voordat ik kinderen kreeg heb ik meerdere halve marathons gelopen. En ook zonder sport ben ik best actief: ik heb geen auto dus doe alles fietsend of lopend. En dan woon ik ook nog eens driehoog, dus ik pak in ieder geval een flinke dagelijkse portie traplopen. Vaak ook nog met een of twee kinderen onder de arm. Maar ik heb ook een zittend beroep, ben al een stukje in de dertig en hoewel ik geen overgewicht heb, zit er wel vet op plaatsen waar ook spieren zouden kunnen zitten. Maar vooral wil ik me graag fitter voelen, sterker, energiever. Hiervoor heb ik een sportroutine nodig en die wil ik deze keer langer dan een paar weken volhouden. Hoe doe ik dat, als luie rat zijnde? Wat zegt de wetenschap er eigenlijk over? Heb ik een personal trainer nodig?

### **1. Hoe pas je het slim in je leven?**

‘Het is niet alleen het gedrag dat moet veranderen, je moet de gewoonte veranderen’, zegt Remko van den Dool, senior onderzoeker bij het Mulier Instituut voor sociaalwetenschappelijk sportonderzoek, over de telefoon. ‘En een gewoonte veranderen, is ontzettend moeilijk.’ In eerste instantie draait het gewoon om goed kunnen plannen, legt hij uit. Veel mensen besluiten in een opwelling om naar de sportschool te gaan, maar denken verder niet na over hoe ze dat in het dagelijks leven gaan integreren. Enige planningsvaardigheden zijn dus van belang voor de kans van slagen.

Ook belangrijk: realistische, concrete doelen stellen, die op korte termijn al meetbaar zijn. Zeker bij vage langetermijnwensen als ‘afvallen’ of ‘fit worden’ kan het wel even duren voor je resultaat begint te zien. ‘En als je geen resultaat ziet’, zegt Van den Dool, ‘wordt het natuurlijk lastig om het vol te houden.’ Tussentijdse evaluatie – hier komen die planningsvaardigheden weer van pas – helpt om

doelen bij te stellen als de vorderingen langzamer of juist sneller gaan dan gepland. Een andere valkuil is namelijk het laten versloffen van de met bloed, zweet en tranen aangeleerde nieuwe sportgewoonte als die vijf kilo er eenmaal af is of die hardloopwedstrijd uitgelopen.

Dit is allemaal herkenbaar: plannen is niet mijn sterkste kant en na elke halve marathon gingen mijn loopschoenen subiet weer een halfjaar de kast in. Het begint dus met goed plannen en een realistisch doel formuleren. Maar dat is pas het begin.

## **2. Wat is je motivatie?**

Waar het uiteindelijk om draait, zegt Van den Dool, is extrinsieke versus intrinsieke motivatie. Misschien begin je met sporten door druk van buitenaf – ik moet afvallen van de dokter/de maatschappij/Instagram/mijn vrouw –, maar uiteindelijk moet de intrinsieke motivatie het overnemen. Dan ga je naar de sportschool omdat je er zelf voldoening uithaalt. Een beetje zoals de ratten in dat onderzoek dus, alleen is er (helaas?) niemand die ons dwingt om op een loopband te rennen tot onze hersens het leuk gaan vinden.

Vanuit dat perspectief noemt sportfilosoof en lector op Hogeschool Windesheim Ivo van Hilvoorde het juist ‘wonderbaarlijk’ dat nog zoveel mensen het volhouden. ‘Fitness is in Nederland de grootste sport en het aantal beoefenaren is nog nooit zo hoog geweest. Maar in feite is het voor heel veel mensen een zelfgekozen preventie of disciplinerend.’ En die wordt vaak extrinsiek gedreven, bijvoorbeeld door de wil (of noodzaak) om gezonder te zijn, af te vallen of er beter uit te zien. Van Hilvoorde: ‘Over het algemeen zie je dat als de motivatie zo sterk extrinsiek is, het kwetsbaar is en mensen sneller afhaken.’

Je kunt natuurlijk wel als doel stellen dat je gezonder wil zijn, zegt Van Hilvoorde, ‘maar dan moet je je afvragen: wat voor persoon ben ik, wat zijn mijn waarden, waar loop ik warm voor, waar voel ik me goed bij?’

Hoogleraar sportpsychologie aan de Rijksuniversiteit Groningen Nico van Yperen doet daar nog een schepje bovenop. ‘De essentie is dat, als je gezond wil bewegen, je je moet afvragen: waarom wil ik dat eigenlijk?’ Want iedereen wil van alles, stelt Van Yperen: ‘Een prachtige baan, leuke kinderen, een fijne relatie, bij je ouders op bezoek, vier keer per jaar op vakantie, leuke vrienden, noem maar op. Dat gaat allemaal niet. Het harde van het leven is dat je niet alles kunt doen. Je moet prioriteiten stellen.’ Meer bewegen betekent minder tijd voor andere dingen, zeker in een druk leven. ‘Je moet concessies doen, dat is zo’n beetje het punt.’

Als ik een sportgewoonte wil ontwikkelen, moet ik dus eerst bij mezelf te rade gaan. Wat wil ik? Waarom wil ik dat? En wat ben ik bereid ervoor op te geven?

Dat laatste is makkelijk: het eindeloze bankhangen terwijl ik allerhande realitypulp kijk op tv (kuch *Temptation Island* kuch) mag wel uit mijn agenda geschrapt worden – af en toe is niet erg, maar de balans is een beetje zoek, vind ik zelf.

Het beantwoorden van de eerste twee vragen levert me zowat een existentiële crisis op. Wat wil ik? Ik wil me fitter voelen, had ik gezegd, en sterker. Ik wil meer energie. En ja, hoewel ik zeker geen *killer body*- of *#fitgirl*-aspiraties heb, wil ik na twee zwangerschappen wel weer eens iets strakker in mijn lijf zitten. Maar er is meer. Regelmatig sporten gaat bij mij meestal ook gepaard met gezonder eten, op tijd naar bed gaan en andere dingen die goed voor me zijn. Wat ik wil is een scherper hoofd en meer structuur in wat af en toe best een chaotisch leven is. Ik wil de energie om met mijn kinderen door de speeltuin te rennen, vaker en uitgebreider te koken, de rommel in huis op te ruimen. Ik wil voortaan mijn werk op tijd af hebben, ik wil meer boeken lezen. Ik wil elke dag flossen. Wat ik wil, jammer ik in een gesprek met mijn vriend over dit onderwerp, is een betere versie van mezelf worden.

Over onhaalbare doelen gesproken. En omdat ik na enkele weken niet de gewenste resultaten zie (een geordend leven! een betere moeder! etc.) gooi ik al snel, om maar even een sportmetafoor te gebruiken, de handdoek in de ring.

Dat dit onrealistisch is voor iemand die nou eenmaal aanleg heeft voor warrigheid en rommelkonterij, begrijp ik zelf ook wel. Toch vindt mijn vriend de verwachtingen die ik ophang aan een sportgewoonte helemaal niet zo gek klinken. ‘Ik denk dat je er wel baat bij zal hebben’, zegt hij, alweer op weg naar buiten, sporttas om de schouder. Bij hem ging het ook niet vanzelf, vertelt hij, maar hij wilde graag het leger in en daarvoor móést de tengere, weinig sportieve jongen die hij tot zijn 25ste was wel fitter en sterker worden. Als militair speelt discipline natuurlijk een belangrijke rol, zowel lichamelijk als mentaal. Sporten helpt daarbij, denkt hij, vooral bij het mentale aspect. Twintig later (en nog steeds militair), is het een gewoonte die zo in zijn leven geïntegreerd is dat hij het ook in zijn vrije tijd doet zonder er al te veel over na te denken. Hij voelt zich er goed bij: daar is die intrinsieke motivatie. En ja, hij denkt dat zijn sportdiscipline wel degelijk doorsijpelt in andere delen van zijn leven – flossen bijvoorbeeld.

### **3. Gewoon eens beginnen**

Mooi, maar ik denk dat ik, als niet weer teleurgesteld wil afhaken, de zwaardere levensvragen even los moet laten en eerst eens terug moet keren naar dat realistische, concrete doel. Lichamelijk fitter en sterker lijkt me haalbaar, maar dat is natuurlijk wel wat vaag. Want wat is dat eigenlijk, fitter? Hoe vertaal ik dat in meetbare doelen? Ik heb geen idee, maar wat ik wel weet, is dat ik inmiddels met drie sportwetenschappers heb gesproken, een podcast beluisterd over motivatie, rapporten gelezen over de fitnessgewoonten van Nederlanders, getobt over mijn persoonlijke motivatie en nagedacht over realistische doelen. Maar wat ik nog altijd niet heb gedaan, is sporten.

Misschien moet ik daar maar eens mee beginnen. Ik blaas voor de zoveelste keer het stof van mijn sportschoenen en begeef me mopperend door de regen naar de sportschool. Het is een *ladies only gym*, wat betekent dat waar normaal gesproken de gewichtheftoek wordt geclaimd door boos kijkende bodybuilders, het hier de vrouwen zijn die vervaarlijk met kettlebells zwaaien, ondersteboven aan halters hangen en enorme gewichten bankdrukken.

Het ziet er ontzettend stoer uit, al die vrouwelijke Rocky Balboa's. Dat wil ik ook wel. Maar ik weet niet precies hoe dat werkt met die halters en die ballen. Dus beperk ik me tot de machines, waar

tenminste met plaatjes staat aangegeven waar je moet zitten, wat je vast moet pakken en welke lichaamsdelen je vervolgens in welke richting moet bewegen. Ik trek aan wat gewichten, zit op drie verschillende buikspierapparaten en doe iets wat ‘hip adduction’ heet. Maar het dringt al snel tot me door: ik heb geen idee waar ik mee bezig ben, laat staan of ik er fitter van ben geworden. Ik ben ook geen stap dichterbij het formuleren van meetbare doelen. Toch maar die personal trainer inschakelen, in ieder geval om me op weg te helpen.<sup>4</sup> Hulp invoeren

Een week later zit ik tegenover Patricia, een opgewekte Venezolaanse met witte bloemetjesoorbellen en een fonkelende neuspiercing. Ze ziet zichzelf meer als een life coach dan als een trainer, vertelt ze in Engels met een licht Spaanse tongval. Mooi, want dat is geloof ik wel een beetje wat ik nodig heb. Veel van wat we verder bespreken, sluit aan bij wat ik eerder hoorde van de sportpsychologen. Verandering is moeilijk (‘Maar wees lief voor jezelf. Het gaat er om hoe vaak je valt, maar hoe vaak je opstaat’). Realistische doelen zijn belangrijk (‘Soms zeggen mensen: ‘Ik wil een Kardashian-kont!’ Gaat niet gebeuren, zeg ik dan’). Zorg dat je ook op korte termijn kleine verbeteringen kan meten (‘De eerste twee, drie maanden zul je nog niet veel resultaat zien. Dan lijkt je doel heel ver weg en zul je afhaken’).

Een goede personal trainer, zegt ze ook, moet soms behalve een life coach ook een leraar zijn. Zo kun je jezelf en je lichaam beter leren begrijpen en je valkuilen herkennen. En zo leer je uiteindelijk hoe je het zelf moet doen. Dat laatste is zeker voor mensen met een beperkt budget wel fijn.

Tijdens de training met Patricia doe ik squats, lunges en dead lifts met grote gewichten en mag ik zwaaien met een zware bal. ‘Je moet altijd buiten je comfort zone trainen’, zegt ze. Het is inderdaad een stuk zwaarder dan wat ik normaal doe, maar het voelt beter, leuker. Niet van dat halfslachtige hangen aan willekeurige apparaten, maar dóórzetten – een gevoel dat ik nog wel ken uit mijn hardlooptijd, maar al lang niet meer echt had ervaren. Net iets meer doen dan je denkt dat je kan. En daarna trots zijn op wat je gepresteerd hebt, dat je iets hebt gedaan waarvan je dacht dat je er geen zin in had. Inderdaad, net als in het echte leven. Kijk eens aan.

De volgende ochtend krijg ik een berichtje van Patricia. ‘Goedemorgen! Hoe voel je je vandaag?’ Prima, stuur ik vrolijk terug, de echte spierpijn komt immers pas op de tweede dag. En die is heftig, maar ik heb wel het gevoel dat ik echt wat heb gedaán. Ik denk dat ik voorlopig nog even blijf trainen bij Patricia. Zo pak ik meteen die eerste uitdaging aan, namelijk het plannen.

We spreken af om volgende keer mijn vetpercentage te meten en kijken of we dat iets omlaag kunnen brengen. Dan heb ik meteen een meetbaar doel. En ik noteer welke gewichten ik gebruik, dan kan ik zien hoeveel sterker ik al ben geworden.

De tijd zal leren of over ik over een half jaar enorm intrinsiek gemotiveerd met halters sta te zwaaien tussen de andere vrouwelijke Rocky’s, of dat ik toch weer met een dekentje op de bank *Yummy Mummies* zit te kijken. Laat staan of het enig effect zal hebben op de rest van mijn leven. In ieder geval ben ik nu van plan om het vol te houden. Ja, dit keer écht.

#### **DE SPORTSCHOOL: ZO HOUD JE HET VOL**

- **Ga van tevoren goed bij jezelf na: wat wil ik eigenlijk?** Belangrijk is dat een activiteit past bij wie je bent en wat je leuk vindt. Misschien is keihard sporten gewoon niks voor jou, dat kan. Nico van Yperen: ‘Fit zijn is ook gewoon dat je dat je naar je werk wandelt of fietst, in plaats van met de auto gaat.’

- **Stel haalbare doelen.** Behoed jezelf voor een demotiverende teleurstelling door onhaalbare idealen na te streven. ‘Accepteer wat je hebt’, zegt personal trainer Patricia Colon, ‘en probeer dat te verbeteren, niet veranderen.’

- **Probeer te ontdekken wat je valkuilen zijn, zodat je erop kunt anticiperen.** Geen zin om ver te fietsen? Zoek dan iets bij je in de buurt – beter een iets duurdere sportschool waar je wél naartoe gaat dan een goedkope die je eigenlijk te ver weg vindt.

- **Plan je activiteiten goed in.** Ga er desnoods rustig voor zitten, en kijk waar in je agenda je op regelmatige basis ruimte vrij kunt maken voor lichaamsbeweging.

- **Is je doel afvallen? Pak dan ook je eetgewoonten aan.** Anders gebeurt er weinig en zal je eerder afhaken.

- **Een personal trainer kan je op weg helpen.** Al is het maar een paar keer, zodat je een beter idee hebt van waar je mee bezig bent. ‘Zoek er een uit die je veel vragen stelt, die echt geïnteresseerd is in jou en jouw leven’, raadt Patricia Colon aan. Zo krijg je beter advies, niet alleen over een sportroutine, maar ook over hoe die in je leven te integreren. Veel sportscholen bieden tegenwoordig trouwens ook digitale begeleiding aan via een app.

- **Houd je vorderingen bij:** welke gewichten je gebruikt, of je iets bent afgevallen of het hardlopen al een paar minuten langer volhoudt. Soms ben je wel degelijk vooruitgegaan zonder dat je het zelf doorhad. Stel je doelen bij als het langzamer of juist sneller gaat dan verwacht.

- **Onthoud: de eerste paar maanden zijn het moeilijkst.** Dan heb je spierpijn, zie je nog weinig resultaat en moet je jezelf dwingen om de deur uit te gaan. Maar naar mate je het langer volhoudt, zou het makkelijker moeten worden. Nico van Yperen: ‘Een aantal maanden door die zure appel heen bijten, kan uiteindelijk wel een intrinsieke drive creëren.’