



Het voorjaar in je bol: buiten bewegen

Het voorjaar is in zicht. En dat betekent dat je weer heerlijk naar buiten kunt om te bewegen. Met dertig minuten beweging per dag zit je al goed. Met deze tips ga je vol goede moed aan de slag.

Voldoende bewegen

Bij bewegen denk je misschien meteen aan sporten, maar je gezondheid verbetert ook door bijvoorbeeld te tuinieren, op de fiets naar je werk, traplopen en stofzuigen. Als je wilt afvallen, is het verstandig om lang matig intensief te bewegen. Denk daarbij om het volgende:

- ✓ Bouw elke training of wedstrijd rustig op en af. Denk aan een warming-up en een cooling-down. Zeker bij explosieve sporten, zoals balsporten en vechtsporten, is het van belang om goed op te warmen en af te koelen.
- ✓ Kies voor elke sport de juiste uitrusting. Ga bijvoorbeeld niet hardlopen op tennisschoenen, dat vergroot de kans op blessures.
- ✓ Een goede techniek en lichaamshouding zijn bij de meeste sporten erg belangrijk. Vraag aan een trainer of ervaren sporter of hij jou de technische vaardigheden aan kan leren. In een later stadium is het moeilijk om een verkeerd aangeleerde techniek te verbeteren.
- ✓ Bij duursporten is het verstandig om de duur van de training geleidelijk op te bouwen.
- ✓ Als je langer dan een uur sport is het van belang dat je de juiste (sport)drank en voeding tot je neemt, voor, tijdens en na het sporten.

Een trainingsschema

Het kan helpen om een trainingsschema te (laten) maken, zodat je voor een langere periode houvast hebt. Kies als eerste je trainingsdoel en kijk naar de beginsituatie. Hoe fit ben je nu, wat zijn de mogelijkheden?

Een trainingsdoel heeft de meeste kans van slagen als het voldoet aan het SMART-principe:

- ✓ **S**pecifiek. Je doel moet kernachtig zijn.
- ✓ **M**eetbaar. Je moet het doel kunnen meten.
- ✓ **A**ctiegericht. Het resultaat is bij voorkeur een bepaalde actie en niet afhankelijk van anderen.
- ✓ **R**ealistisch. Het is goed om jezelf uit te dagen, maar het moet niet onmogelijk zijn om het doel te realiseren.
- ✓ **T**ijd. Geef aan wanneer je het doel wil bereiken.

Er bestaan diverse websites en apps waar je een trainingsschema kunt maken.

Het trainingsdoel

Het doel kun je weer onderverdelen in verschillende subdoelen. Dat helpt wanneer je einddoel ver weg ligt, bijvoorbeeld als je als startende hardloper gaat trainen voor een marathon. Trainen met subdoelen helpt je om gemotiveerd te blijven. Succes!

