



Tiny (45) gaat naar de fitness

MAAR HEEFT ZE ZIN OM MORGEN **TERUG TE KOMEN?**

Het lijkt wel gisteren, dat Tiny leerde paardrijden, de zee indook, de natuur ontdekte, op ballet ging of toneel speelde. Dikwijls is Tiny in haar gedachten nog steeds die jonge springer. Een herkenbare motivatie voor veel jongeren. Maar de realiteit heeft haar echter ingehaald.

De spiegel en de manier waarop de simpelste dagdagelijkse handelingen moeilijker worden, trekt haar weg uit haar droomwereld. De voorbije 25 jaar waren hectisch. Kinderen werden sneller groter dan een moederhart wenst. Hard werken voor een mooi gezellig huis, een thuis en een veilige toekomst. Weinig tijd en ruimte voor extra beweging en sport dus. 15 jaar zonder sport leiden naar 15 kg

overgewicht. Tiny had haar prioriteiten, maar nu de kinderen uit huis zijn, heeft ze 'tijd' voor een andere 'prioriteit'. Tiny gaat naar de fitness.

Maandag 25 januari 10u : 'Ik ga joggen'

Tiny heeft in haar jeugd veel gesport. Na jaren sportieve inactiviteit dacht ze dat joggen misschien wel haar ding is. Ze kocht een mooie outfit en nieuwe sportschoenen, stapte vol

goede moed de deur uit en begon te lopen... eerst snel... dan wat trager... dan strompelend... wandelend... tot op de hoek van de straat! Hoe is het mogelijk dat sommige mensen dit zo lang, zelfs uren, volhouden? Misschien was dit joggen niks voor haar. Ze had een brochure gekregen van een fitnessclub in de buurt. Dit was misschien een beter idee. Begeleiding had ze nodig.

Vrijdag 29 januari 16u: 'Ik ga naar de fitness'

45 jaar, 15 jaar niet meer gesport en 15 kg overgewicht. Tiny is zeker niet alleen in deze situatie. Meer dan 50% van de volwassenen passen in dit plaatje. Tiny is vooraf bij haar huisarts langsgegaan en die zag geen enkele contra-in-

dicatie om te starten met een fitnessprogramma. Par-Q als onderdeel van de intake was dus niet nodig.

De club meent het goed. De instructeur neemt samen met haar de doelstellingen door. Terug fit worden, overgewicht op een verantwoorde manier kwijtraken, zich iets jonger voelen en er iets jonger uitzien. Het is realistisch haalbaar en behoort tot de mogelijkheden. Aangezien Tiny een duurzame, efficiënte beweegattitude wil opbouwen en behouden, is een jaarengagement het meest voordelig.

Als Tiny het lang wil volhouden zal en moet ze zich thuis voelen. Tot nu toe geen probleem, alleen maar positieve geluiden. De instructeur legt het goed uit : professionele begeleiding vraagt om een degelijke analyse van de beginsituatie. Tiny zal onderworpen worden aan enkele eenvoudige testjes.

Vrijdag 29 januari 18u : 'Ik krijg een slecht rapport'

Wanneer iemand na 15 jaar sportieve inactiviteit, met 15 kg overgewicht, beslist om te starten met een oefenprogramma dan moeten we dit toejuichen. Dan moeten we er voor zorgen dat de gekozen omgeving en activiteit zo toegankelijk en aangenaam mogelijk is. Dat de potentiële klant/beoefenaar zin heeft om snel en regelmatig terug te keren. Men moet zich 'thuis' voelen.

Tiny weet maar al te goed dat ze overgewicht heeft. Ze probeert het te verdoezelen en is er eigenlijk beschaamd over. En toch mag ze op de weegschaal. Onder het toeziend oog van een begripvol instructeur wordt de 15kg overgewicht genoteerd. Intimiderend, maar blijkbaar moet het. Maar de instructeur is professioneel en hij legt uit dat niet het gewicht op zich belangrijk is, maar de lichaamssamenstelling. Hij zal dat op een nauwkeurige manier bepalen: huidplooiemeting. Ieder overtollig vetlaagje probeert Tiny al jaren te verstoppen en nu neemt een 'vreemd iemand' het vettig resultaat van jarenlang verkeerde eet- en leefgewoonte, ostentatief tussen duim en wijsvinger om er een klem op te zetten. Een lenigheid- en grijptest waarbij ze de nulwaarden niet haalt krijgt ze er bovenop. Om je thuis te voelen kan dit tellen... maar het moet blijkbaar.

Daarna de fiets op voor een sub maximale inspanningsproef. De weerstand verhogen tot wanneer het opgelegde ritme niet meer kan worden gevolgd. Tiny haar hartfrequentie wordt gemeten zodat haar begeleider haar ideale trainingsintensiteit kan bepalen. Tiny krijgt een print-out van haar prestatie. Op een schaal van 1 tot 7 krijgt ze een 2 : een slecht rapport. Wie krijgt er graag een slecht rapport?

Aangezien een uitgebalanceerd oefenprogramma zowel uit cardio- als krachttraining bestaat zal er voor Tiny ook een krachttrainingsschema worden opgemaakt. Per oefensessie 10 spiergroepen aan 70% van haar maximum. Om de juiste belasting te kennen zal haar begeleider op iedere toestel een maximaalmeting doen. Tiny denkt terug aan de keren dat maximale inspanningen resulteerden in één of andere verrekking, maar ze houdt vol. Het blijkt namelijk noodzakelijk om goede resultaten te behalen.

Zaterdag 30 januari 8u : 'Stijve spieren en vuile was'

Tiny wordt wakker en denkt nog eens terug aan gisteren. Ze heeft een afspraak meegekregen voor haar eerste trainingsdag. De testen en het bepalen van een beginsituatie heeft ze doorlopen. Heel aangenaam was het niet. Bevestiging van haar slechte conditie en overgewicht had ze echt wel niet nodig. Die maximale inspanning op de fiets deed haar terugdenken aan haar joggingspoging. Ze probeert krakend recht te komen uit haar bed, voelt zich stijver dan ooit en haar instructeur had gewaarschuwd dat het de tweede dag nog slechter zou kunnen zijn. Amai. In plaats van een leuke ervaring houdt ze niks anders over dan stijve spieren en een sporttas met vuile was. Tiny had gedacht dat fitness iets voor haar zou zijn. Misschien toch niet

De vooropgestelde trainingen zou ze twee of drie keer per week moeten doen. Voor iedere training moet ze 60 tot 90' rekenen. Inclusief de verplaatsing betekent dit bye bye drie vrije avonden genieten per week. Ook de voorgestelde groepslessen duren allemaal minimum een

uur. En lopen lukt maar enkele minuten. Zal dus ook niks zijn voor haar.

Tiny heeft een promotiefilmpje gezien op een betaalzender over een toestelletje dat ze op haar buik kan plakken. Het zorgt voor spierstimulatie en belooft prachtige resultaten na enkele weken gebruik. Ondertussen kan je strijken en tv kijken. Misschien is dat wel de oplossing. Tiny gaat voor de buikvibrator

Voor alle Tiny's van deze wereld : denk na over jullie aanpak. Mensen die lange tijd geen sportieve inspanningen hebben geleverd moeten misschien niet onmiddellijk 'getest' worden. Zeg hoe gezond ze kunnen worden. Laat ze rustig beginnen. Misschien slechts 20 minuten en geef ze een applaus in plaats van een slecht rapport. Gebruik eenvoudige parameters zoals rust-, inspanningspols en bloeddruk om snelle progressie te meten. Zorg dat ze zich thuis voelen en het gevoel hebben dat ze de inspanningen aankunnen. Vanaf dag één. Zorg dat ze met plezier morgen en overmorgen willen terugkomen.

Hou je fit,
Eric



ERIC VANDENABEELE

Fitness.be - eric@fitness.be

FITNESS.BE
WELLNESS & HEALTH

