

## Praktische trainingstips voor beginners

Vooraleer je start met sporten is het interessant onderstaande tips eens te doorlopen zodat je optimaal kan beginnen met sporten én vooral veilig kan trainen, dit alles onder het motto:

***Begin liever te traag dan te snel***

### 1. Preventief medisch onderzoek



Niet iedere beginnende sporter heeft een medisch onderzoek nodig. Om te weten of zo'n onderzoek in jouw geval nuttig of noodzakelijk is, surf naar [www.sportkeuring.be](http://www.sportkeuring.be), vul de medische vragenlijst in en hou rekening met het advies dat je vervolgens krijgt. Alles hangt af van je leeftijd, de sport die je wil beoefenen en hoe hard je er tegenaan wil gaan. Als je twijfelt ga je het best eerst langs bij je huis- of sportarts.

### 2. Hou een dagboek bij



Het oefenschema dat je uitvoert, noteer je in een soort dagboek: de datum, de afstand, de duur en de intensiteit. Dit schema kan je na elke training aanvullen met verschillende belangrijke gegevens zoals je eventuele **indrukken van vermoeidheid, pijn of ziekte**, eventuele **bedenkingen en vragen**, ... Op deze manier heb je heel wat info over je fysieke fitheid en kan je je **vorderingen monitoren**. Dat helpt je om door te zetten. Wanneer je sport met een smartwatch (bijvoorbeeld een Fitbit of Polar), kan je de info die wordt doorgegeven naar een **online app** gebruiken als dagboek.

### 3. Begin rustig en bouw je trainingen geleidelijk op



**Begin liever te traag dan te snel.** Dat advies kunnen we niet genoeg benadrukken. Mensen die nooit of lang niet hebben gesport zijn vaak te enthousiast en willen snel resultaat zien of voelen terwijl ze juist **heel rustig** moeten beginnen. Je moet **je lichaam de tijd geven zich aan te passen aan het trainen**. Bouw **haalbare tussendoelen** op en denk op **langere termijn**. Verwacht dus niet dat je meteen 10 kilometer kan lopen maar behaal eerst die 1km, dan de 3km, dan de 5km, enzovoort.

#### 4. Zorg dat je nooit buiten adem raakt



Voor beginners is het een gouden regel om nooit zo lang of zo hard te trainen dat je buiten adem of uitgeput raakt. Als je in ademnood komt tijdens het fietsen, zwemmen of hardlopen, dan train je intensiever dan nodig is om je conditie op te bouwen. Zelfs geoefende atleten trainen meestal zonder buiten adem te raken. Tijdens de training zorg je ervoor dat je nog kan **praten**. Na een training moet je kunnen zeggen dat je het **nog een poosje langer had kunnen volhouden**, dan weet je zeker dat je niet over je grenzen bent gegaan. Vermijd als beginner dus reeksen van korte, zeer hevige inspanningen die worden afgewisseld met rust. Dergelijke intervaltrainingen kunnen later nuttig zijn maar voor beginners die hun lichaam nog moeten leren kennen zijn ze te riskant.

#### 5. Slaap voldoende



De nachtrust is bij uitstek de periode van herstel. 's Nachts stijgt de afscheiding van het groeihormoon waardoor het ritme van diverse **herstelmechanismen versnelt**. Te weinig slapen maakt de herstelfase na een inspanning nodeloos langer. Vermijd alles wat je slaap kan storen zoals koffie of alcohol 's avonds. Wanneer je slecht geslapen hebt ben je niet optimaal uitgerust en doe je er goed aan die dag wat lichter te oefenen.

#### 6. Rust bij en na koorts



Koorts is altijd een reden om te rusten, het is dan ook een signaal van je lichaam dat het zich aan het verweren is tegen een indringer. De meeste mensen hebben trouwens ook weinig of geen zin om te sporten als ze koorts hebben. Na een infectie, zoals bij een verkoudheid of griep, kan het een tijdje duren voor je weer helemaal opgeknapt bent. Plan daarom na het verdwijnen van de koorts **evenveel dagen rust als het aantal dagen dat je koorts hebt gehad**. Voel je je daarna dan nog altijd moe of vlot de training niet, doe het dan wat rustiger aan. Houdt het probleem dagenlang aan, neem dan contact op met uw arts.

#### 7. Doe altijd aan cooling-down



Een sportactiviteit kan je beter niet abrupt beëindigen. Er aan het einde nog een sprintje uitpersen en vervolgens de remmen dicht om op een bank van een drankje te genieten is

ongunstig. Op deze manier **verleng je je herstelperiode** en **wordt je hart extra belast** doordat het de spierpompwerking onmiddellijk moet overnemen. Bouw dus de inspanning voor het einde van je training **langzaam af**. Wanneer je een uurtje bent gaan mountainbiken doe je er goed aan de laatste tien minuten wat uit te bollen. Als je een sportactiviteit plots moet stopzetten, bijvoorbeeld doordat de huur van het padelterrein afgelopen is, moet je alsnog een afkoelingsperiode in acht nemen door een tiental minuten rond te wandelen en daarbij enkele gevarieerde oefeningen uit te voeren.

## 8. Draag zorg voor je sportmateriaal



Kies materiaal dat afgestemd is op de sport van je keuze en laat je hierrond **adviseren**, zoals bijvoorbeeld rond de afstelling van je fiets of welk schoeisel je het beste draagt voor jouw voet en je gekozen sport. Een gammele fiets, versleten loopschoenen of vuile sportkleden nodigen niet uit tot sporten. Zorg ervoor dat je **sportmateriaal in orde** is. Degelijk materiaal hoeft niet duur te zijn en blijft lang degelijk als je het goed onderhoudt. Voorkom dat slecht en onverzorgd materiaal een excuus kan worden om af te zien van je oefeningen.

## 9. Kies de juiste plaats om te trainen



Neem de tijd om uit te kijken naar een omgeving die zich leent voor het soort oefeningen die je wil uitvoeren. Een landelijk parcours houdt voor sommige mensen voordelen in, zoals de rust, de stilte en het contact met de natuur. Andere mensen stellen de aanwezigheid van andere sporters op prijs en verkiezen een drukbezocht park. Kies een plek die jij **leuk en praktisch** vindt. Als beginnende loper let je er het best op dat je niet traint op een te harde ondergrond.

## 10. Kies het juiste moment



Kies een geschikt tijdstip om te sporten. Klimzalen kunnen bijvoorbeeld net na de schooluren druk bezet zijn maar daarbuiten veel rustiger zijn. Je traint het beste (theoretisch) in de late namiddag of de vroege avond aangezien de eiwitsynthese en longcapaciteit op dat moment optimaal zijn. Praktisch is dit echter niet altijd mogelijk. Kies vooral een moment dat voor jou het **aangenaamste** is en wat in **jouw dagschema past**: 's morgens voor je werk, tijdens je middagpauze of net na je werk. Het belangrijkste is dat je het tijdstip kiest waarvan de kans het

grootst is dat je daadwerkelijk gaat sporten! Wat wel af te raden valt is het heel laat sporten (na 22 uur) als je daardoor te laat in slaap valt en niet aan minstens zeven uur slaap komt, net als 's ochtends vroeg sporten na een te korte nacht.

## Extra trainingstips

Hieronder vind je nog extra tips die je helpen om te blijven sporten, het trainen extra leuk maken en je gezondheid te verbeteren.

### 1. Zorg dat je ook écht gaat sporten

Om je tot sporten aan te zetten kan je het best je **materiaal klaarleggen** voor je gaat sporten zodat je eraan herinnerd wordt. Zo kan je bijvoorbeeld je skeelers aan de deur zetten of je sportkleden ergens zichtbaar leggen de avond van tevoren. Als beginnende is het soms moeilijk door te zetten met je nieuwe gewoonte, dus probeer ervoor te zorgen dat je je geplande training niet overslaat en terug in je dagelijkse routine vervalt (om op de bank te ploffen bijvoorbeeld) – die o zo verleidelijk is. Denk dan terug aan waarom je nu ook alweer wilt sporten.

### 2. Zoek een trainingsmaatje

Als je niet graag alleen sport kan je een vriend, vriendin of een familielid zoeken om met je mee te gaan sporten. Dit zal jullie beiden **motiveren** en kan de één de ander overhalen om te trainen als die een keer geen zin heeft. Probeer wel iemand te zoeken van ongeveer hetzelfde niveau – indien dit mogelijk is – zodat je niet het gevoel hebt dat je elkaar ophoudt. Wanneer je toch iemand hebt gevonden van bijvoorbeeld een hoger niveau kan die persoon de training zo aanpassen dat het toch uitdagend is maar dat je toch samen kan trainen. Zo kan je partner bijvoorbeeld in de fitness meer en/of zwaardere oefeningen uitvoeren.

### 3. Muziek!

Het is veel leuker om te sporten met je favoriete muziek erbij. We zouden beter presteren als we muziek in de oren hebben en bovendien zou muziek je kunnen **afleiden van de uitputting** die met sporten gepaard gaat. Een ander voordeel van muziek is dat het een **tempo aangeeft** om te sporten. Zo kan je op zoek gaan naar liedjes of een afspeellijst met een bepaald aantal

*beats per minute* dat voor jou een ideaal tempo aangeeft tijdens het lopen of het fietsen. Naast muziek is ook het luisteren van podcasts handig wanneer je rustig sport. Zo kan je bijvoorbeeld je skeeleractiviteit snel vooruit laten gaan én tegelijkertijd leerrijk maken.

#### 4. Meer bewegen zonder te sporten

Naast je trainingssessies is het tevens van belang dat je veel **beweegt doorheen je dag**. Beperk je beweging niet door enkel op je trainingsmoment actief te zijn. Dit zit in kleine dingen en zijn makkelijk toe te passen:

- Neem de trap i.p.v. de lift.
- Kies voor de fiets wanneer de af te leggen afstand kleiner is dan 5 kilometer.
- Parkeer je auto wat verder zodat je nog een afstand moet stappen. Hetzelfde geldt voor het openbaar vervoer: stap gewoon een halte vroeger uit.
- Maak een actieve afspraak met je vrienden/vriendinnen: i.p.v. te gaan lunchen kan je gaan bowlen of gaan padellen.
- Ga wandelen wanneer je allerlei telefoontjes moet plegen voor je werk.

#### 5. Pas je levensstijl aan

Als je gezonder wilt gaan leven is sporten alleen niet voldoende. Een gezonde levensstijl is een combinatie van voldoende slaap, gezond eten, niet roken, met mate alcohol drinken en voldoende bewegen. Die enkele uren sport in je week zal je niet gezonder maken als je nog een ongezonde levensstijl hanteert.

Als je meer info wilt over de tips, kijk dan zeker eens op de website van [www.gezondsporten.be](http://www.gezondsporten.be).