

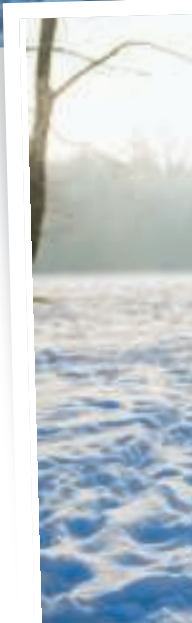
1 Liever twee lange work-outs dan vier korte

'Als je wil afvallen, moet je vetten verbranden', vertelt **professor Jan Bourgois, sportfysioloog aan de universiteit van Gent**. 'Veel populaire sporten zoals spinning of hardlopen zijn echter hoge intensiteitsporten. Daarbij verbruik je wel degelijk calorieën, maar dat zijn voornamelijk koolhydraten. Suikers. Het is natuurlijk goed dat je die verbrandt, want het overschot aan koolhydraten die je binnenkrijgt via je voeding wordt door je lichaam omgezet in vet. Dat is precies een van de redenen waarom je verdikt. Maar tijdens zo'n korte, intensieve sportsessie spreek je de vetreserves die je hebt amper aan!' Het is zo al moeilijk genoeg om tijd vrij te maken om te bewegen. Kies je sport dus verstandig. 'Ga bijvoorbeeld joggen, roeien, fietsen, zwemmen of schaatsen. Dat zijn dynamische sporten, waarbij je heel je lichaam gebruikt. **Het is belangrijk dat je het rustig aan doet. Zo blijft je hartfrequentie laag en zal je meer vetten verbranden.** Omdat je minder snel moe wordt, kan je zo'n sessie gemakkelijk een halfuur tot een uur volhouden. Als je gewicht wil verliezen, is dat véél efficiënter dan een korte, intensieve training.' Intervaltraining wordt dikwijls bejubeld als een erg effectieve trainingmethode. 'Door periodes van joggen en hardlopen af te wisselen, ga je niet meer vet verbranden', nuanceert prof. Bourgois. 'Intervaltraining is vooral goed om je conditie verder op te bouwen wanneer je al over een goede basis beschikt. Maar als je continu je loopsnelheid aanpast, zal je sneller moe worden. Dat maakt het moeilijker om lang te trainen. Daarom blijf ik de voorkeur geven aan een rustige duurloop.'



Haal meer uit je work-out

Wij kijken al reikhalzend uit naar de lente. En daar horen winterkilo's uiteraard níét bij. De oplossing? Door efficiënter te bewegen raak je sneller in vorm!



2 Beweeg in een frisse omgeving

'Veel mensen hebben alleen het gevoel dat ze goed gesport hebben, als ze volledig in het zweet staan. Maar dat is een verkeerde redenering', vervolgt professor Bourgois. **Ja, het cijfer op je weegschaal is lager na een zware sportsessie. Maar dat is misleidend. Je weegt alleen maar minder omdat je meer vocht uitgezweet hebt.** Dat gewicht komt er meteen weer bij.

'Hoeveel je zweet, hangt in belangrijke mate samen met de intensiteit van je inspanning', vervolgt de professor. 'Bij sporten met een hoge intensiteit gaat je hartslag snel de hoogte in. Je krijgt het warmer en je zweet meer. Zweeten is namelijk een afkoelingsmechanisme. Maar zoals eerder vermeld zijn die sporten met een hoge intensiteit niet ideaal om vet te verbranden. Als je wil afvallen, moet je jouw hartslagfrequentie juist laag houden. Als het koud is, lukt dat veel gemakkelijker.'

Buiten gaan lopen is dus niet alleen aangenamer, het is ook efficiënter dan joggen op een loopband in een hete sportsaal.

3 Begin altijd met een opwarming

'Of je nu binnen of buiten sport, het is belangrijk om elke training te beginnen met een opwarming', waarschuwt professor Bourgois. 'Zelfs als je maar een halfuurtje tijd hebt, is het belangrijk om je spieren eerst los te maken. Met een paar dynamische opwarmingsoefeningen zorg je ervoor dat je lichaam op de juiste temperatuur komt om inspanningen te leveren. Zo zal je minder melkzuur produceren, wat de kans op krampen verkleint. Ook verminder je zo het risico op blessures zoals verrekkingen of spierscheuren.' Want als je geblesseerd bent, valt je hele trainingsschema natuurlijk in het water! Bovendien krijgen je spieren vlotter energie binnen als ze goed opgewarmd zijn.

Dat komt je uithoudingsvermogen ten goede. **Zwaai voor je training dus altijd eens goed met je armen, draai met je romp, buig je lichaam naar alle kanten.** Als je gaat joggen, begin je het best met enkele minuten te stappen. Verhoog geleidelijk aan je snelheid. Zolang je in staat bent om tijdens het lopen een gesprek te voeren, ben je goed bezig', besluit professor Bourgois.



4 Wissel verschillende sporten af

'Voor het beste effect zou je minstens drie keer per week veertig minuten tot een uur moeten uittrekken om te sporten', vervolgt de sportfysioloog. 'Heb je geen zin om zo vaak te lopen? Geen probleem. Door verschillende sporten af te wisselen train je diverse spiergroepen en verbrand je vet over je volledige lichaam. Je kan dus perfect de ene keer gaan joggen, de andere keer zwemmen of wandelen. Of schaf je een fitnessabonnement aan. In een fitnesscentrum kan je heel wat oefeningen combineren. Begin bijvoorbeeld met twintig minuten op de crosstrainer, ga dan twintig minuten roeien en sluit af met twintig minuutjes rustig fietsen. Dat is een geweldige totale work-out.'

Daarnaast loont het om duursport te combineren met krachttraining. 'Hoe meer spiermassa je hebt, hoe meer energie je verbruikt. Ook in rust. Dat is heel handig als je een paar kilo'tjes vetweefsel kwijt wil', aldus de professor. Een ander welkom effect van krachttraining is dat je er fitter van wordt. Als je uithoudingsvermogen verbetert, zullen die sportsessies van een uur veel minder lang aanvoelen. Zet je gène dus even opzij en eis je plekje op tussen de bodybuilders. 'Je houdt de spierversterkende oefeningen het best tot op het einde van de sessie', weet professor Bourgois. 'Zo blijf je na het sporten nog iets langer vet verbranden.' >>



5 Beloon jezelf niet met lekkernijen

Hoe goed je ook je best doet, sporten is niet altijd voldoende om af te vallen', weet sportdiëtiste Ellen Devroe van Move. 'Haast iedereen heeft namelijk de neiging om te compenseren. Dat is begrijpelijk. Je bent net een uur gaan lopen. Je bent fier op jezelf! Dus je verdient wel een extra dessertje, denk je dan. Maar zo werkt het niet. Als je effectief gewicht wilt verliezen, zal je moeten leren om aan de verleiding te weerstaan.'

Dat betekent niet dat je nooit mag snoepen. Natuurlijk hoef je alle lekkernijen niet voorgoed van je menu te schrappen. Maar zondig met mate. 'Probeer in het dagelijkse leven sowieso zo veel mogelijk te kiezen voor trage koolhydraten. Ga voor bruin brood in plaats van wit. Kies haver-mout in plaats van gesuikerde ontbijtgranen. Eet voldoende fruit en groenten. Wees matig met alcohol. Zo vermijd je dat er nog meer kilo'stjes bijkomen', aldus de sportdiëtiste. Een gezond en gevarieerd voedingspatroon geeft je trouwens meer energie. Je zal dus vanzelf meer geneigd zijn om je sportschoenen aan te trekken wanneer je na het werk thuis komt, in plaats van in de zetel te ploffen.



6 Sport op een lege maag

'Het is een feit dat je meer vet verbrandt als je sport op een lege maag', bevestigt Ellen Devroe. 'Daarom is het efficiënter om te sporten voor het ontbijt. Maak dus zeker van de gelegenheid gebruik als dat mogelijk is voor jou! Maar er schuilt wel een addertje onder het gras.

Als je een inspanning levert op een volledig nuchtere maag, is de kans groot dat je achteraf érg veel honger zal hebben. Dat maakt dat veel mensen nadien gaan overeten.'

Wil je dat vermijden? Eet dan toch een klein hapje een uur voor je sportsessie, zoals een banaan of een granenreep. 'Je lichaam zal eerst de koolhydraten van die maaltijd verbranden alvorens je vetreserves aan te pakken. Maar zo vermijd je dat je nadien gaat overdrijven.

Bovendien kan sporten op een lege maag nogal oncomfortabel zijn. Je kan volledig uitgeput of zelfs duizelig raken. Als je toch iets gegeten hebt, krijg je geen klop van de hamer.'

Heb je na je work-out nog even tijd? Probeer dan een uurtje te wachten met iets te eten. Ga eerst douchen, berg je sportgerief op en begin dan pas te koken. Nadat je gesport hebt, blijft je vetverbranding namelijk nog even op een verhoogde intensiteit draaien. Je plukt dus nog even de welverdiende vruchten van je inspanning, zonder enige moeite. Als je een suikerrijke snack zou eten, verstoor je dat proces. 'Als je geen tijd hebt om zo lang te wachten of te veel honger hebt, kies je beter voor yoghurt, een glas melk of plattekaas. Dat zijn erg eiwitrijke voedingsmiddelen. Ze stoppen snel je hongergevoel en zorgen er bovendien voor dat je spieren vlugger herstellen.'

7 Vermijd sportdranken

'Je sportprestaties proberen te verbeteren met energiedrankjes is geen goed idee', voegt de sportdiëtiste er nog aan toe. 'Sportdrank bestaat voornamelijk uit suikers. Topsporters hebben die nodig, omdat zij zo intensief trainen. Maar als je sport aan een lage hartslagfrequentie, zijn die extra koolhydraten overbodig. Bovendien zou de plotse suikerpiek het insulineniveau in je bloed de hoogte injagen. Onderzoek heeft aangetoond dat de aanwezigheid van insuline de vetverbranding bemoeilijkt.' Alleen als je een erg lange sportsessie van meer dan anderhalf uur voor de boeg hebt, kan sportdrank helpen om te voorkomen dat je uitgeput raakt. Anders is water je beste vriend! Drink voldoende, zodat je niet uitdroogt. Maar ook niet te veel. Als je sport aan een lage intensiteit verlies je niet veel vocht, omdat je relatief weinig zweet. Bovendien wordt het moeilijk om een lange training uit te houden met een klotsende maag of een volle blaas.

• Door Kristina Rybouchkina