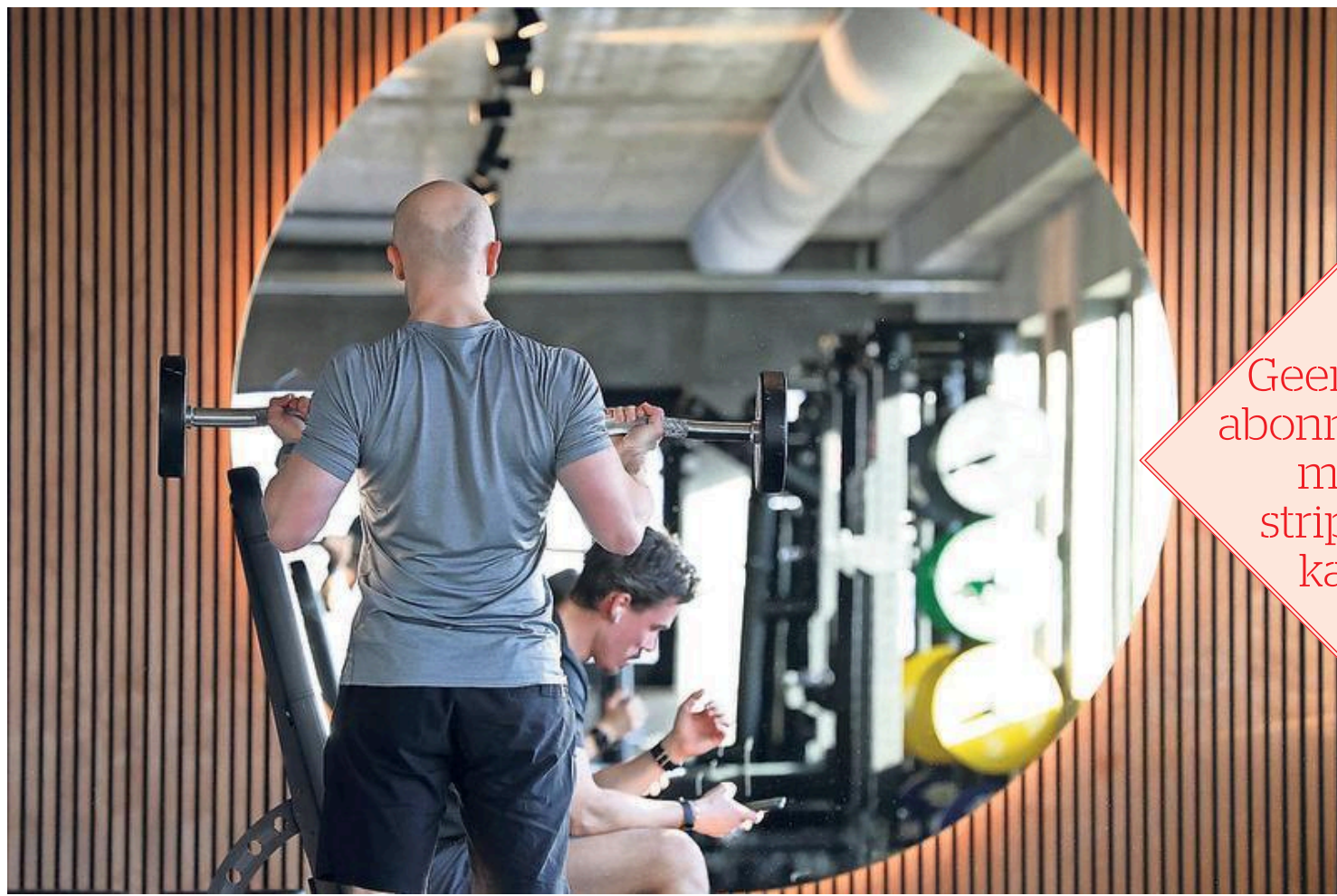




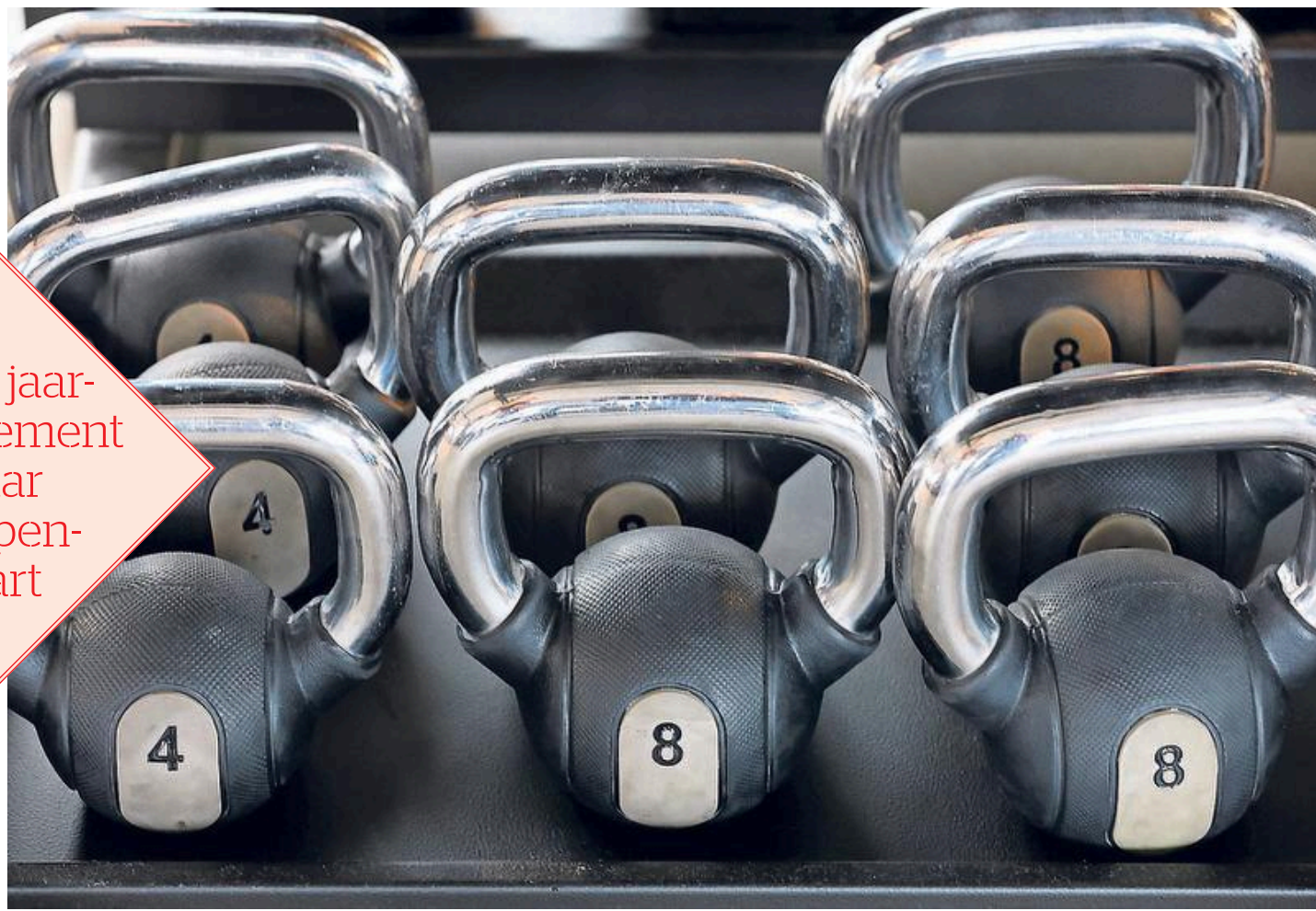
## ZO HOUD JE DIE GOEDE VOORNEMENS EINDELIJK WÉL EENS VOL

*Half januari nadert en daarmee de vraag: hangt de sporttas alweer aan de wilgen en zijn de goede voornemens ingewisseld voor een zak paprikachips? Prijswinnend sportmanager Matthijs de Wit en gespecialiseerd onderzoeker Pam ten Broeke leggen uit hoe je het – eindelijk! – wél volhoudt.*

door Marjolein Schipper



Geen jaar-  
abonnement  
maar  
strippen-  
kaart



Apparaten na drie maanden saai? Stap eens over op lesjes of training zonder apparaten.  
FOTO'S ALDO ALLESSIE

### Sportrends voor dit jaar

♦ **Functionele fitness** met de focus op wat handig is in het dagelijks leven: minder rugklachten, gemakkelijker tillen, stabielere voeten, beter bewegen, mobieler zijn. Onderdeel is seniorenfitness. De snelst groeiende groep sporters is volgens de NLFB niet de twintigers, maar de 55-plussers die graag pijnvrij willen bewegen en fit blijven.

♦ **Wearable technologie** De nieuwste horloges en ringen meten alles wat telt: hartslag, stress, herstelvermogen, slaappatroon.

♦ **Fitness-apps** De apps geven structuur zodat je zelf niet hoeft te bedenken wat je gaat trainen of wanneer je moet bewegen. Een mini-coach in de broekzak.

♦ **Fitness voor mentale gezondheid** Bewegen is immers niet alleen goed voor de spieren, maar ook voor

het hoofd. Sport kan een pauze-knop of stress-ventiel zijn. Belangrijk in een tijd waarin veel Nederlanders mentale klachten ervaren.

♦ **Recreatieve sportclubs** Padel, vriendenvoetbal of hardloopteams. Vormen van bewegen die niet voelen als moeten, maar meer als spelen.

Ook op oudere leeftijd wil je nog fit zijn, maar focus op de korte termijn.  
FOTO GETTY IMAGES

# VAN PAPRIKACHIPS NAAR POWER MOVES



**E**lke eerste weken van het jaar is het een bekend fenomeen in de sportschool: de Blinkende Beginner. Vaak uitgerust met opvallend nieuwe fitnesskleding, onzeker kijkend naar de apparatuur én de omringende, ervaren sporters. Uit cijfers blijkt dat 80 procent van de mensen hun goede voornemens voor half februari opgeeft en slechts acht procent houdt het het hele jaar vol.

Er liggen dan ook zoveel voetangels en klemmen op de weg van de goede voornemens, weet Kathinka Oud (32), als diëtist werkzaam bij Het Persoonlijke Dieet. Ooit sportte zij maar liefst zeven keer per week. Wie naar haar geheim vroeg, kreeg te horen dat het ging om prioriteiten stellen. „Maar ja. Toen kreeg ik een kindje dat het

**Diëtisten Kathinka Oud (l.) en Karina Schenk: „Leg jezelf niet op dat je een compleet jaar naar de sportschool moet.”**

eerste jaar slecht sliep. Ik gaf borstvoeding, we gingen verhuizen, ik heb twee verre reizen gemaakt en nu ben ik opnieuw zwanger.”

Dat zijn veel uitdagingen op rij. Kathinka is er eerlijk in: „Als jonge moeder is slapen een grote prioriteit dan sporten. Toch heb ik het weer opgepakt, nu om de dag. Ik moet wel, want anders krijg ik last van mijn rug en kan ik helemaal niet slapen! Het blijft een kwestie van plannen. Vooraf twee of drie dagen prikken dat je naar die sportschool gaat. Ik heb verder geleerd dat eventjes loslaten en vervolgens weer oppakken, ook oké is. Het blijvende streven is soms belangrijker dan daadwerkelijk gaan.”

#### AFWISSELING

Collega Karina Schenk (37), eigenaar van Het Persoonlijke Dieet, voegt er nog een tip aan toe. „Zorg voor afwisseling. Mensen leggen zichzelf soms op dat ze het complete jaar naar de sportschool moeten. Maar als je daar na twee maanden geen zin meer in hebt, zoek dan iets anders sportiefs of ga een maand regelmatig lopen. Maak het leuk voor jezelf. En neem een strippenkaart bij die sportschool in plaats van een jaarabonnement...”

Waarom blijft sportdiscipline vinden toch zo moeilijk? Meer



**Sportmanager Matthijs de Wit: „Resultaten inzichtelijk maken.”**

sporten is juist het meest populaire goede voornemen, weet Pam ten Broeke, als universitair docent Gezondheidspsychologie verbonden aan de Universiteit Leiden. Zij doet onderzoek naar hoe en waarom mensen goede voornemens al dan niet volhouden en volgt momenteel een groep proefpersonen voor een langere tijd.

„Het is goed om je te realiseren dat motivatie door de tijd heen

Volgens Ten Broeke kwam uit haar onderzoek naar voren dat de mensen die hun goede voornemens wel volhielden, een aantal factoren gemeen hadden. „Maak een gewoonte van je goede voornemen, dat gaat het uiteindelijk automatisch. Prik een vaste sportdag of -dagen. Ik ga zelf elke woensdagavond naar dansles; of ik wel of niet ga, is helemaal geen vraag, het is een feit.”

#### VERTROUWEN

Moe, geen zin of haast zijn bij een automatisme minder snel spelbrekers. Alleen kan het inslijpen van zo'n nieuwe vaste gewoonte minimaal 59 dagen, maar ook (gemiddeld) 154 dagen duren. „De tweede factor is het monitoren van je gedrag. Houd bij wat je wanneer doet. Het derde is vertrouwen in eigen kunnen. Als je al begint van 'vorig jaar lukte het ook niet', kom je niet ver. Focus op wat goed gaat.”

Uiteindelijk is het ook belangrijk dat je qua sport iets doet wat je leuk vindt, stelt ook Pam ten Broeke. „Want dat is beter vol te houden. De baten moeten hoger zijn dan de lasten. Focus op korte termijn; dat je over twintig jaar nog fit bent, is fijn om te weten, maar niet bevorderlijk voor je motivatie van vandaag. Het vooruitzicht dat je je meteen na het sporten beter voelt door alle fijne stoffen die dan in je hersenen



vrijkomen, is een meer directe beloning.”

Claire Orth was vroeger dat 'meisje dat bij gym altijd als laatste werd gekozen'. Nu helpt ze met haar bedrijf Claire in Context mensen met meer bewegen en gezonder leven. „Op een gegeven moment kwam ik zelf op een punt in mijn leven dat ik niet goed wist wat ik wilde en waar ik goed in was. Toen werd de sportschool mijn uitlaatklep. Doordat ik zag dat ik beter werd, er plezier in had en het me veel energie gaf, lukte het om door te gaan.”

Daarnaast had Claire vaste dagen om te sporten, maakte ze vrienden in de sportschool en verdiepte ze zich in fitness. „Zelfs als je het leuk vindt, moet het ook leuk blijven. Afwisseling werkt daarvoor goed en is ook goed om echt progressie te zien. Als je te lang hetzelfde doet,

‘Even loslaten en dan weer oppakken is oké’

raakt je lichaam eraan gewend. Maak na zes of acht weken een nieuw schema, zoek een sportbuddy of volg groepslessen.”

Mathijs de Wit (27) is het daarmee eens. Hij is sportmanager bij Movement Gym in Amersfoort, de sportschool die vorig jaar de Dutch Fitness Award won als meest klantgerichte sportschool van Nederland. Een van zijn taken is het voorkomen van de bekende 'dip' na dat overenthousiaste begin in januari. „Ik moet onze sporters redenen geven om terug te komen naar de sportschool.”

Dat doet hij op verschillende manieren. „Regelmatische contactmomenten en – na het opstellen van de persoonlijke doelen en een sportschema dat bij je werk/leven past – een follow-up. Om in kaart te brengen waar je tegenaan loopt en wat sporten eventueel verhindert. Maar ook heel belangrijk: de resultaten inzicht

telijk maken. Als je ziet dat sporten echt werkt, ben je eerder geneigd om terug te komen.”

De Wit doet daarom regelmatig testen waarin zaken als flexibiliteit, kracht, conditie, balans en cognitieve reacties tegen het licht worden gehouden, terwijl ook lichaamsmetingen worden gedaan.

„We proberen het ook interessant te houden voor de sporter. Vind je de apparaten na drie maanden saai? Stap eens over op lesjes of een training zonder apparaten.”

#### GEVOEL

Ook hij benadrukt het belang van de gekozen sport leuk vinden. „Als je alleen maar denkt: dit is goed voor me, maar ik vind het eigenlijk vreselijk, dan houd je het niet vol. Iedereen kan een manier van bewegen vinden die bij hem of haar past.”

Volgens de Nederlandse Fitnessbond (NLFB) zal er in 2026 meer worden gesproken over gevoel, gezondheid en gemak en minder over wilskracht. Met andere woorden: we willen manieren van bewegen die leuk zijn om vol te houden.