



**DeMorgen.**

## De Morgen

Date: 15-02-2024  
Page: 001+004-005 in Vrije Lev  
Periodicity: Daily  
Journalist: Ans Boersma

Circulation: 30724  
Audience: 260510  
Size: 2 635 cm<sup>2</sup>



Sporten is voor iedereen weggelegd,  
als je maar de juiste match vindt

**Aquazumba,  
vario-robics, yoga,  
crossfit, fietspolo,  
artistiek zwemmen...**

4-5

© EVA BELGRIET



Voor ieder wat wils: op zoek naar **de ideale sport**

# 'Als het niet een beetje leuk is, kies je verkeerd'

Van aquazumba en vario-robics tot deltavliegen of kaatsen: het sportaanbod was nooit eerder zo groot. Hoe zoekt u in dat overweldigende gamma een vorm van bewegen die bij u past? 'Het mag niet als een sport voelen, dan haak ik af.'

ANS BOERSMA

**L**evenvoudig olympisch kampioene Katie Ledecky kan zwemmen met een glas melk op haar hoofd. Als je op Instagram naar sporters kijkt, raak je ofwel geïnspireerd ofwel ontmoedigd. Dit artikel is voor eenieder die toch eerder klungelt tijdens het sporten en de weg niet vindt in het enorme aanbod. Zo kun je alleen al in Antwerpen meer dan 300 (!) sporten beoefenen, waaronder artistiek zwemmen, urban rollerskate en fietspolo.

Ikzelf begon met sporten in mijn studententijd. Leuk was dat niet. Er moesten wat kilo's af en lopen leek de makkelijkste optie. Al snel raakte ik verveeld en toog ik naar de fitness, waar ik geen flauw idee had wat ik precies aan het doen was. Spierpijn voelde vooral heel toevallig aan.

Sporten als 'van moeten' heeft lang geduurd. Tot ik tien jaar later in Istanbul in een spinningles belandde op een nationale feestdag. Er waren Turkse vlaggen en ballonnen en iedereen had zich in het rood gestoken. De les was een feestje op fietsen - op het ritme van Turkse volksliederen. Na afloop was er eten, veel eten. En ineens klikte het: ik vond sporten prima, zolang het ook nog een beetje gezellig was en vooral niet saai.

Terug in Europa belandde ik weer in de 'iedereen met zijn eigen koptelefoon op'-fitness, en ook de groepslessen boden weinig gezelligheid: iedereen kwam en ging weer - meteen door naar de volgende afspraak. De zoektocht begon opnieuw, vastbesloten als ik was om bewegen leuk te houden. Voor mij moest de drempel zo laag mogelijk liggen: dicht bij huis, flexibel

en toegankelijk, en niet zelf hoeven nadenken over hoe ik me vandaag toch weer in het zweet des aanschijns moest werken.

Een sport vinden die je graag doet is enorm belangrijk, zeggen experts. "Als het niet een beetje leuk is, kies je verkeerd. Misschien haat je hardlopen, maar hou je van dansen. Dat laatste hou je vol, het eerste niet", zei Ayelet Fishbach, psycholoog en motivatiewetenschapper, eerder in deze krant.

## SNELLE SPIERVEZELS

Bewegingswetenschapper Eline Lievens (UGent) kan dat alleen maar beamen. "Mijn belangrijkste tip is iets te doen waar je plezier in hebt. Dat is meestal iets waar je ook goed in bent, want dat motiveert."

Lievens onderzocht twee types spiervezels: de snelle en de trage. Mensen die uitblinken in sprint of gewichtheffen hebben vaak veel snelle spiervezels, mensen met trage vezels zijn gemaakt voor marathon of triatlon. Welk type je bent is vooral belangrijk voor topsporters, maar ook recreatieve sporters voelen vaak wel aan of hun lichaam meer gemaakt is voor kortdurende of langdurende inspanningen, zegt ze. "Die sporten gaan ze leuker vinden. Als

**'Ik hoor vaak: ik heb geen zin om tussen die bodybuilders te staan, wat kan ik daar doen?'**

ELINE LIEVENS  
BEWEGINGSWETENSCHAPPER

je langer kunt lopen en dat je minder energie kost, ga je dat meer doen."

Sara Budts (31) voetbalt al vanaf haar

vijfde en is dat altijd blijven doen. "Ik heb het nooit sporten genoemd, maar altijd: ik ga naar het voetbal. Voor mij voelt het woord sporten als iets wat ik moet en wat per definitie niet leuk is. Maar voetballen is gewoon gaan spelen. Dat is plezant, dat is een hobby."

Het teamgerichte karakter van de sport past bij haar, ze hield er goede vriendschappen aan over. "De derde helft, de voetbalkantine, is belangrijk", lacht ze. "Ik vind het fijn om onderdeel te zijn van een team. Een fitness waar je gewoon komt en gaat en elkaar niet kent: daar word ik doodongelukkig van."

Wel heeft Budts de sport door de jaren meer naar haar hand gezet. Waar ze eerst nog twee keer per week naar haar geboortedorp reed om te trainen, viel dat niet meer te combineren met haar werk. Ze ging op zoek naar een nieuwe sport. "Ik ben gaan klimmen, lopen, oriëntatielopen en zwemmen. Maar niets bleef plakken. Ik moet me op een spelletje kunnen concentreren. Een sport mag niet als een sport voelen, dan haak ik af."

Als voorbeeld noemt ze joggen. "Ik dacht dan: vandaag ga ik mezelf eens echt afmatten. Maar halverwege realiseerde ik: gaat iemand mij minder graag zien als ik nu stop met lopen? En dan stopte ik. De kunstmatigheid van het sporten viel me op. Ik liep mezelf af te beulen in een park, hoe onnozel is dat?"

## TANDJE MINDER

Budts heeft zich nu aangesloten bij een liefhebbersvoetbalclub, waarmee ze één keer per week traint en een wedstrijd speelt in het weekend. De ploeg is dicht bij huis en traint niet vroeg, zodat ze het goed kan combineren met werk. De externe druk bij voetbal helpt haar, zegt ze. "Uit mijn zetel kruipen is moeilijk, maar mensen rekenen op mij. En als verdediger moet je wel lopen, anders is het slecht voor het hele team. Ik heb niet de tijd om te denken: wat ben ik mezelf nu weer kunstmatig moe aan het maken?"

Voor mensen die op latere leeftijd de sport uit hun jeugd willen oppakken, komen er steeds meer opties op de markt. Zo zijn er fithandbal en fithockey, laagdrem-

pelige varianten speciaal bedoeld voor mensen die recreatief hun sport weer willen beoefenen. “We zien dat het volwassenen motiveert om terug te gaan naar het spelelement waar ze vroeger van genoten, maar dan net iets minder competitief”, verklaart Eline Lievens het succes.

Lievens is ook oprichter van De Sportschuur, waar ze in een omgebouwde schuur mensen begeleidt bij het sporten. Dat doet ze met personal training, maar er zijn ook groepslessen en je kunt een trainingsprogramma samenstellen voor thuis. Veelgehoorde redenen van mensen om weer te stoppen met sporten zijn tijdsgebrek, dat ze het niet graag meer doen of een blessure, vertelt ze. “Het beste is als je sport op voorhand in je agenda zet en er niet te veel meer over nadenkt. En als je met vrienden sport, heb je meer kans om het vol te houden.”

Het is belangrijk om na te denken over hindernissen die ertoe kunnen leiden dat je snel afhaakt, zegt de bewegingswetenschapper. Zo is het gemakkelijker om direct je loopschoenen aan te trekken dan om ver te reizen naar je sportgelegenheid. “Maar als je de sport echt plezant vindt, zul je die stap wel blijven zetten omdat het zo motiveert.”

Dat laatste is herkenbaar voor Ellen Jonckers (31). Haar klimzaal ligt op 40 minuten reizen van haar huis, maar ze komt er graag. “Ik neem na het werk mijn potje eten mee, warm dat daar op, eet het op mijn gemak op en begin aan mijn klim.” Ze voelt zich thuis op de plek, waar iedereen elkaar kent. “Ik word omgeven door gelijkgestemde mensen, het voelt comfortabel en vertrouwd.” Ze noemt boulderen, waarbij je klimt zonder hulpmiddelen, “een verbindende activiteit, zonder dat je diepe gesprekken hoeft te voeren met mensen. Je klimt zelf, maar je hebt ook contact.”

Haar zoektocht naar de juiste sport duurde even. “Ik heb altijd gezegd: sport is niet echt iets voor mij. Terwijl ik wel heel actief ben als persoon.” Via vrienden belandde ze bij crossfit, een dynamische fitness, maar na een tijdje merkte ze dat het te heftig was. “Ik kweek niet zo gemakkelijk spieren als andere mensen, dus ik voelde me daar toch altijd een beetje een kneusje, terwijl ik dat niet was. Maar ik pushte mezelf daardoor harder.”

In coronatijd begon ze met klimmen in de buitenlucht en ontdekte ze een sport die goed bij haar past. “Ik was zelf verrast, ik dacht dat je heel sterk moest zijn om goed te kunnen klimmen. Maar flexibiliteit en balans zijn ook belangrijk, en daar

ben ik net goed in.” Het leuke is dat je het doet in je eigen tempo en er vaak verschillende manieren zijn om een route te klimmen, zegt ze. Thuis doet ze ter aanvulling nog aan yoga.

Een nieuwe sport kan intimiderend zijn. En dat moeten we niet onderschatten, zegt Eline Lievens. Naar de fitness gaan is beangstigend voor mensen, vooral bij vrouwen hoort ze dat terug. “Ik hoor vaak: ik heb geen zin om tussen die bodybuilders te staan, wat kan ik daar in godsnaam doen?”

Weinig drempels zijn hoger dan de drempel van een nieuwe fitness. Wat we op latere leeftijd ook vaak vergeten: alle begin is moeilijk. “Het helpt om ongemak tot doel te verheffen. Comfort volgt later. Er is herhaling nodig om nieuw gedrag aan te leren en daarvan te genieten”, adviseert Ayelet Fishbach dan ook, die toevoegt dat je niet moet verwachten dat een eerste keer sporten geweldig is.

Ik herinner me de eerste keer *wall yoga*, waarbij je acrobatische oefeningen doet door middel van riemen die aan de muur bevestigd zijn. Voor de laatste oefening moesten we met ons hoofd naar beneden hangen. Daarbij donderde ik als een rupsje uit de cocon - hups - de vloer op. Inmiddels heb ik het te pakken.

Oefen daarom vooral tot je iets vindt wat voor je werkt: misschien door na tien keer vooruitgang te zien, misschien door na vijf keer te denken: neen, dit is niets voor mij. Laat je niet te veel afschrikken door de perfecte plaatjes. Een simpele rondgang online bij sportaanbod uit alle pluimages leert dat faciliteiten graag uitpakken met beelden van hun beste atleten. En laten we eerlijk zijn: de kans dat je je inschrijft bij een fitness die reclame maakt met mensen zoals ik, de prutsers, is klein.

Klimmen is een sport die voor buitenstaanders afschrikwekkend kan overkomen. Ellen Jonckers begrijpt dat. “Als je een klimzaal binnenkomt, zie je sowieso mensen die dat heel goed kunnen. Maar toch is het best toegankelijk: je hoeft geen goede klimmer te zijn om er plezier uit te halen, er is voor ieder wat wils aan routes. En als je iemand ziet sukkelen, help je wel.”

Zelf kwam ik via lange omwegen (alle vormen van yoga, pilates, boksen, zwemmen, indoorcycling, wielrennen, bootcamp) bij crossfit uit, na het overwinnen van flink wat vooroordelen. De lessen kan ik naar mijn niveau aanpassen en tegelijkertijd kan ik er mijn competitieve inborst ook in kwijt. Je sport zelf, maar nooit alleen. De telefoons en koptelefoons blijven in de tas: verstand op nul

en gaan.

Als je een sport vindt die je op het lijf geschreven is, pas ze dan aan, zowel qua hoeveelheid trainen als qua zwaarte, zodat je niet meteen geblesseerd raakt. Het begin is vaak heel vermoeiend, zegt Lievens. “Je moet doorheen die eerste aanpassingsfase van je lichaam. Daarna zul je er pas meer plezier uit halen.”

Probeer vooral gewoon eens wat sporten uit, tipt de coach. Je kunt bijna altijd wel een introductieles volgen, en ga eens in op het aanbod van die vriend of vriendin die je al honderd keer meegevraagd heeft. Als je echt niet naar een fitness wilt, kan het interessanter te zijn om in kleinere groepjes te sporten, of naar personal training te gaan, zegt Lievens. Maar daar hangt wel een hoger prijskaartje aan vast.

## BETAALBAAR

Als het om de betaalbaarheid van sporten gaat, wint lopen of thuis sporten al snel. U kunt met verschillende (gratis) apps prima aan de slag. Maar dan hebt u ook een flinke dosis doorzettingsvermogen nodig, uw yogamat moet immers altijd de strijd aangaan met uw zetel of bed.

Sara Budts is met haar voetbal goedkoop af, ze betaalt 180 euro per jaar en krijgt daar ook nog een trainingspakket - inclusief kleding - bij cadeau. Bij haar vorige club kreeg ze ook nog eens geld als ze een wedstrijd won.

Voor een klimesessie of losse les bootcamp of indoorcycling betaal je gerust 15 euro per keer, voor een les crossfit tik je al snel 20 euro af. Ook voor personal training mag je flink in je buidel tje tasten. Fitnesszaken zijn er in alle soorten en maten, maar wil je niet over de mensen struikelen en een handdoek kunnen pakken, loont het vaak om toch iets meer te betalen. Ikzelf was ooit lid van een fitness waar je een euro lidgeld terugkreeg voor iedere keer dat je kwam sporten.

Eline Lievens heeft nog een goed advies voor mensen die op zoek zijn naar een sport en niet weten waar ze moeten beginnen: beweging op verwijzing. Een huisdokter kan in plaats van medicatie ook voorschrijven om te gaan bewegen. “Dan kom je bij een coach terecht die op basis van motivational interviewing gaat kijken welke sporten jij graag zou doen, welke hindernissen er voor jou zijn, hoe je het best aan de slag kunt gaan en welk aanbod er is in de omgeving”, legt ze uit. De meeste Vlaamse steden en gemeenten hebben een ruim sportaanbod, en beweegcoaches vindt u makkelijk.





Voor Sara Budts (midden) helpt voetballen om uit haar zetel te komen. 'Een sport mag niet als een sport voelen, dan haak ik af.' © EVA BEEUSAERT

**'Boulderen is verbindend,  
zonder dat je diepe gesprekken  
hoeft te voeren. Je klimt zelf,  
maar je hebt ook contact'**

ELLEN JONCKERS





Ellen Jonckers' zoektocht naar de juiste sport duurde even. Ze rijdt nu 40 minuten naar haar klimzaal.  
'Je hoeft geen goede klimmer te zijn om er plezier uit te halen.' © EVA BEEUSAERT