

ALLES OVER
SPORT

jouw
Zomer
beweeggids

Fit en happy de zomer door. Van tips om je motivatie te behouden tot hotelkamer work-outs!



INHOUD

1. ZO HOUD JE JE SPORTRITME OOK IN DE ZOMER VOL
2. 6 SPORT ITEMS VOOR IN JE KOFFER
3. BEWEEGTIPS TIJDENS EEN LANGE VLUCHT
4. HOTEL WORK/OUTS
5. SPORT VAKANTIES
6. HOEVEEL KCAL VERBRAND JE MET EEN ZOMERACTIVITEIT

FIT DE ZOMER DOORKOMEN

Heerlijk, als de zomer is begonnen en de temperaturen naar tropische hoogtes stijgen. We kunnen weer hele avonden op het terras doorbrengen met een wijntje en een snack, de barbecue mag weer aan en ook genieten we volop van lekker ijsjes. Let the summer begin! Maar vergeet je ook niet om te blijven sporten?

Gebruik het lekkere weer niet als excuus om je gezonde lifestyle aan de wilgen te hangen, want dat zou zonde zijn.

Wij hebben een gids voor je samengesteld die je helpt om fit de zomer door te komen. Van tips om je motivatie te behouden tot hotelkamer work-outs. Wij helpen je op weg!



ZO HOUD JE JE SPORTRITME OOK IN DE ZOMER VOL

In de zomer als de zon zich weer laat zien, is het heel verleidelijk om in plaats van de sportschool in te duiken lekker op het terras neer te ploffen met een goed glas wijn. Of je gaat veel liever naar die vrijdagmiddagborrel of gezellige barbecue met vrienden. Dat fitte lijf vind je ineens een stuk minder belangrijk. Maar het kan ook allebei. Met deze tips houd je sporten in de zomermaanden wél vol en kun je genieten van heerlijke warme zomerdagen op het terras.

KIES EEN VAST TIJDSTIP

Kies een tijdstip waarvan je weet dat sporten je meestal wel goed uitkomt en houd je daar ook aan. Door iedere dag op hetzelfde tijdstip te gaan sporten, krijg je regelmaat, wordt het routine en houd je het langer vol. Merk je dat je moe bent na een lange dag werken en dan geen energie meer hebt om te gaan sporten, ga dan in de ochtend trainen. Dan heb je het meteen gehad en voel je je de hele dag goed en energiek.

STEL DOELEN

Stel een doel en schrijf deze op. Mensen die doelen stellen (en deze ook opschrijven) hebben aanzienlijk meer kans dat ze hun doelen ook daadwerkelijk behalen. Zorg voor realistische doelen: je kunt niet van de een op de andere dag je doel behalen, daar is discipline voor nodig. Het toewerken naar en het behalen van een doel zorgt weer voor extra motivatie. Als je een doel behaald hebt, stel je jezelf weer een nieuw doel.

WISSEL AF

Elke dag hetzelfde doen gaat vervelen. Wissel dus af en houd het leuk. Train bijvoorbeeld elke dag een ander deel van je lichaam met gewichten of wissel krachttraining af met hardlopen, wandelen of fietsen. En kies dan niet steeds

dezelfde route of steevast de loopband. Zoek variatie! Dit houdt het niet alleen leuk en afwisselend, maar geeft je lichaam ook kans om te herstellen.

GA BUITEN SPORTEN

Een mooie dag verspil je liever niet onder de felle TL-lampen in de sportschool als buiten de zon heerlijk schijnt. Ga daarom lekker buiten sporten. Veel buitenactiviteiten zijn natuurlijke calorieverbranders. Ga een eind fietsen, neem je hond mee het bos in, huur een kano of doe een keer mee aan een teamsport. Of maak tijdens een stranddag een wandeling langs het water en doe wat lichte oefeningen op een rustiger plekje op je handdoek. Zo ben je in beweging, houd je vast aan je ritme én geniet je van de zon.

ZOEK EEN SPORTMAATJE

Samen sporten en naar een doel toe werken werkt enorm motiverend. Door samen met een vriendin of vriend te sporten zal je je beter aan je sportritme houden. Jullie kunnen elkaar aanmoedigen en overhalen om toch te gaan als een van jullie geen zin heeft. Je zult ook minder snel afzeggen omdat je toch een bepaald gevoel van plichtsbesef hebt!

BLIJF SPORTEN OP VAKANTIE

De meest makkelijke manier om je sportritme vast te houden is om op vakantie dezelfde sport(en) te blijven doen als je normaal doet. Oftewel hardloopschoenen, gewichten en/of tennisracket mee op vakantie en voor zover mogelijk hetzelfde ritme vasthouden.

BELOON JEZELF AF EN TOE

Sporten moet wel leuk blijven. Ben je lekker bezig en heb je je goed aan je routine gehouden? Dan mag je jezelf daarna best een keer belonen. Of dat nu is met eten, een paar dagen rust, een leuke nieuwe aankoop: kies wat voor jou het beste werkt. Zo houd je het ook beter vol.

Hoe blijf jij deze zomer lekker sporten?



6 SPORT ITEMS VOOR IN JE KOFFER

Je gaat op vakantie en je neemt mee...

Sportkleding, sportschoenen en work-out items!

Ben jij de afgelopen tijd fanatiek aan het sporten en heb je netjes niet élk ijsje en toetje zo naar binnen geschoven? En ga je nu op een welverdiende vakantie, maar wil je wel lekker in je ritme blijven? Op vakantie kun je nog steeds werken aan je gezonde levensstijl. Door de juiste sportieve items in je koffer mee te nemen gaat dat helemaal lukken. Wij geven je een aantal tips voor lichte sportitems die koffer proof zijn, maar waar je toch een behoorlijke work-out mee kunt doen!

1. SPORTKLEDING

Wie fanatiek wil zijn op vakantie neemt natuurlijk een sportoutfit mee. Op je lijst moeten dan ook zeker een sportshirt, sportbroek en een paar lichtgewicht sportschoenen staan. Het beste kun je je hardloopschoenen meenemen. Deze kun je gebruiken tijdens het hardlopen, maar ook tijdens wandelingen of actieve uitjes. Vergeet ook je sportsokken niet! Tip: stop je sokken in je sportschoenen, zo bespaar je een beetje ruimte in je koffer.

2. EEN SPRINGTOUW

Een springtouw is het perfecte attribuut om een goede warming up mee te doen. Of je gebruikt hem om 10 minuten non-stop touwtje te springen en je hebt meteen een goede work-out te pakken!

Springtouwen is goed voor je conditie en een behoorlijke calorie burner. Je kunt het lekker buiten doen of in je hotelkamer. Wel even rekening houden met de onderburen dan! Een springtouw neemt niet veel plaats in in je koffer en weegt ook nog eens niets. Ideaal dus!

3. EEN YOGAMAT

Een yogamat is handig om grondoefeningen op te doen of te stretchen. Je kunt oefeningen doen op je hotelkamer, maar je kunt je yoga mat ook meenemen naar buiten. Misschien wordt er wel yogales gegeven in het hotel waar je verblijft!

4. FITNESS ELASTIEKEN

Fitness elastieken, ofwel weerstandsbanden, gaan gemakkelijk in je koffer. Ze zijn licht en nemen niet veel plaats in. Je kunt er veel verschillende krachtoefeningen mee doen die je ook in de sportschool doet voor je buikspieren, armen, schouders en benen. Doe bijvoorbeeld een elastiek om je benen en maak lunges. Fitness elastieken zijn in verschillende sterktes verkrijgbaar.

5. WORK-OUT VIDEO'S

Je telefoon gaat sowieso mee op vakantie, dus super makkelijk om hier je video's met cardio- en krachttraining op te zetten. Handig voor als je (nog) onzeker bent over de uitvoering van de oefeningen of als je het fijn vindt om gecoacht te worden. Het werkt lekker motiverend.

6. DRINGKORDEL

Als je op vakantie gaat naar een warm land is het extra belangrijk om tijdens het sporten voldoende te drinken. Een drinkgordel is dan super handig om mee te nemen zodat je je waterflesje eraan kunt hangen. Je gebruikt hem bijvoorbeeld tijdens het hardlopen of een lange wandeltocht.

6 SPORT ITEMS VOOR IN JE KOFFER

- | | | | |
|---|--------------|---|--------------------|
| 1 | SPORTKLEDING | 4 | FITNESS ELASTIEKEN |
| 2 | SPRINGTOUW | 5 | WORK-OUT VIDEO'S |
| 3 | YOGAMAT | 6 | DRINGKORDEL |



BEWEEGTIPS TIJDENS EEN LANGE VLUCHT

Pak je binnenkort het vliegtuig naar je welverdiende vakantie? Wat een heerlijk vooruitzicht! Maar laten we eerlijk zijn: een vliegreis is niet altijd de meest comfortabele manier van reizen. Zelfs bij een korte vlucht zit je al snel een paar uur stil op een stoel met beperkte beenruimte. Gelukkig hebben wij een aantal tips om meer te bewegen en zo net wat fitter je vakantiebestemming te bereiken.

LANGDURIG STILZITTEN

In het vliegtuig zit je toch al snel langer dan 4 uur stil op je stoel. Uren achter elkaar op je stoel zitten heeft flink wat nadelige effecten voor je gezondheid. Omdat je benen niets doen, terwijl die de grootste spieren van je lichaam hebben. Bewegen zorgt ervoor dat het lichaam energie uit voedsel verbrandt. Als je lang stil zit gebeurt er dus het tegenovergestelde en verwerkt het lichaam vet en suiker uit het bloed minder goed. Ook stijgt het risico op een trombose voor sommige mensen bij lange vluchten. Het is belangrijk om elk half uur even te gaan staan of lopen en beweging te pakken waar het kan, zodat de benen in actie komen en je verbranding op gang komt en blijft.

TIPS OM TE BEWEGEN IN HET VLIEGTUIG

Ho wacht! Bewegen? In een krap vliegtuig? Ja, dat hoor je goed! Ook in het vliegtuig kun je in beweging blijven. Maar hoe pak je dat nou aan, want in het vliegtuig ben je natuurlijk wel wat beperkt in je bewegingsmogelijkheden. Toch is het belangrijk dat je elk half uur even in beweging komt. Hoe doe je dat dan precies?

- 1 Strek lekker je benen door een korte wandeling heen en weer door het gangpad. Zo stimuleer je de doorbloeding in je benen
- 2 Loop regelmatig naar het toilet, ook al is het alleen maar om je even op te frissen!
- 3 Lezen is een goede manier van tijdverdrijf in het vliegtuig. Lees je boek eens staand naast je stoel, zodat je je benen weer even strekt.
- 4 Er zijn verschillende rek- en strekoefeningen die je in je vliegtuigstoel kunt doen (hiervan is overigens nog niet bewezen wat de effecten hiervan zijn, maar bewegen is natuurlijk altijd goed)
 - Houd je voeten omhoog en draai met je enkels rondjes.
 - Houd je knie gebogen en til je been omhoog, terwijl je jouw dijspieren aanspant. Doe dit voor beide benen.
 - Er zijn diverse yogaoefeningen die je zittend in je stoel kunt doen. Schaf hiervoor bijvoorbeeld een leuke yofa app aan, zodat je de oefeningen altijd bij je hebt.
- 5 Ook na je vlucht is het belangrijk dat je beweegt. Land je weer op Schiphol, kies dan niet voor de loopband, maar loop lekker zelf naar de bagageband!

Dus pak jij binnenkort het vliegtuig? Zorg dan dat je minimaal 1 keer in het half uur 1 van deze tips opvolgt en in beweging blijft voor een fijne vlucht.



HOTEL WORK-OUTS

Inmiddels hebben veel hotels en resorts een sportschool, maar er zijn er ook nog genoeg zonder, of waar je zonder extra te betalen geen gebruik van mag maken. Maar een kracht workout kan ook prima zonder sportschool!

Op zo'n moment gaat het om creatief denken. Slim omgaan met wat je hebt én het meeste maken van bodyweight oefeningen. Met deze 3 simpele tips + oefeningen weet jij hoe je ook in je sportschoolvrije hotel kan blijven trainen.

1 GEBRUIK JE OMGEVING

Een stoel, een bed, een strandbedje: prima voor dips en step-ups! Geen yogamatje mee? Een dikke, dubbelgevouwen handdoek werkt ook.

Deze tip geldt natuurlijk ook voor niet-hotel vakanties. Trainen kan ook buiten! Gebruik lange trappen en heuvels om je benen en conditie ervan langs te geven, randjes, bankjes en klimrekken voor je bovenlichaam. YouTube is een bron van inspiratie voor workouts en bootcamps in de buitenlucht!

2 CREATIEF MET GEWICHTEN

Je zal niet zo snel 10kg aan gewichten in je koffer gooien, maar je hebt sowieso een rugzak een een paar grote flessen water. Die flessen water kan je prima gebruiken voor bijvoorbeeld bicep curls en side of front raises (iets meer herhalingen ter compensatie van het mindere gewicht). En als je je rugzak verzwaart met een paar flessen (of stenen, afhankelijk van waar je op vakantie bent!) is dat een makkelijke manier om gewicht toe te voegen aan je squats en lunges.

3 HERHALINGEN EN EXPLOSIVITEIT

Je kan zonder sportschool nu eenmaal niet met je normale gewichten trainen, maar dat betekent niet dat je workout automatisch minder zwaar is. Door meer herhalingen te doen en wat explosiviteit toe te voegen aan je trainingen, door bijvoorbeeld jump squats te doen in plaats van normale squats, heb je toch een uitdagende workout. En: het is goed voor je lichaam om af en toe eens op een andere manier te trainen en het andere prikkelingen te geven!

BODYWEIGHT OEFENINGEN

Met bodyweight oefeningen kan je een goede total body workout samenstellen, maar je kan er ook voor kiezen om je boven- en onderlichaam apart te trainen. Houd het tempo van je workout hoog om zo ook wat conditionele training mee te pakken of doe tussendoor eventueel wat oefeningen als jumping jacks en knee highs. Doe elke oefening bijvoorbeeld 30 seconden, neem dan 10 seconden rust alvorens door te gaan naar de volgende oefening en herhaal tot je ongeveer 20 minuten hebt getraind!

WARMING UP Jumping jacks Touwtje springen Knee highs	VOOR DE BUIKSPIEREN Plank Mountain climbers Bicycle crunches
BOVENLICHAAM Push up Burpee Shoulder flies Bicep curl Dips	ONDERLICHAAM Squat - jump squat - pistol squat Wall-sit Jumping lunges Step ups Heupbrug

Weet je niet helemaal zeker hoe je sommige van deze oefeningen uitvoert? Op ons youtube kanaal vind je filmpjes van veel van de hier genoemde oefeningen! De gewichten in de filmpjes kan je vervangen volgens de tips hierboven, of je kan natuurlijk weerstandsbanden gebruiken!

VOORBEELD FULL BODY

Circuit 1: Jumping jacks, Squats, Burpees met push-up, Step ups
Circuit 2: Jumping lunges, Mountain climbers, Dips, Heupbrug

SPORT VAKANTIES

Bij het woord surfvakantie heb je misschien direct flashbacks naar de middelbare school, maar sportieve vakanties kunnen écht heel leuk zijn!

Zeker als je jouw ideale vakantie gewoon naar eigen wens aanvult met wat leuke activiteiten. We hebben een paar leuke ideeën op een rijtje gezet!

VOOR DE WATERRATTEN

Ook surfvakanties kunnen nog na je 16e. Niet nodig om meteen een heel surfkamp te boeken: vind een fijne vakantiebestemming dichtbij een surfschool. Dan kan je zoveel lessen volgen als jij wilt. En blijkt na drie dagen dat surfen echt niets voor jou is? Dan kan je nog iets anders proberen!

Zeilen, bijvoorbeeld. Of windsurfen, kanoën of misschien zelfs wel kitesurfen. En vergeet suppen niet: het gaat niet heel hard, maar is echt niet zo makkelijk als het lijkt.

Ben je niet zo'n strandganger, dan is wildwaterkanoën of raften ook een heel tof idee. Dit kan bijvoorbeeld gewoon in de Verdon in Frankrijk, of in Zwitserland, maar je kan natuurlijk ook een wat minder voor de hand liggende bestemming kiezen. Slovenië, bijvoorbeeld, of Canada, als je het echt bont wilt maken.

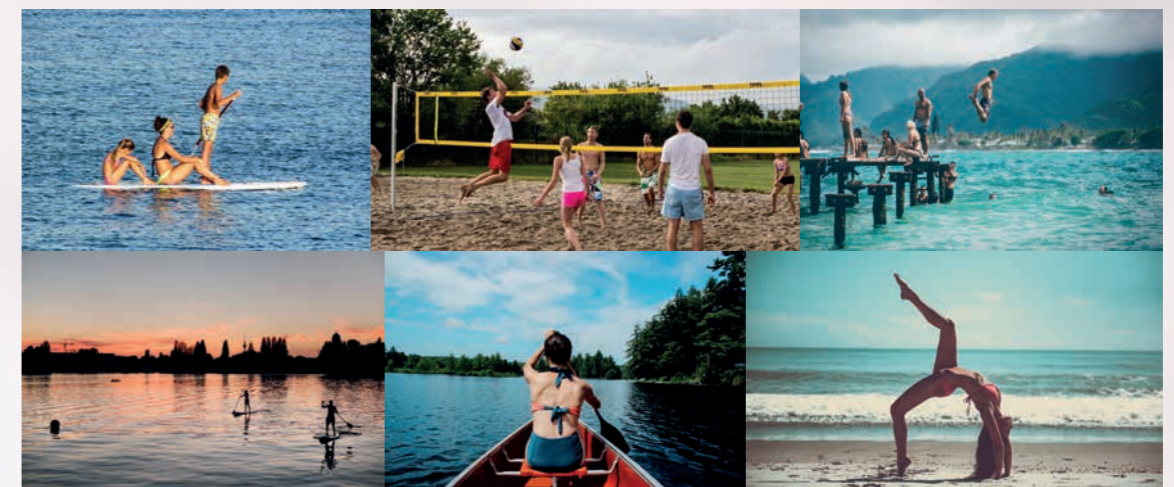


DROGE VOETEN

Watersport is leuk, maar niet voor iedereen weggelegd. Houd je het liever droog? Denk dan aan canyoning in Frankrijk, paardrijden in Spanje, hiken in Schotland, of mountainbiken in Kroatië.

Ook yoga retreats zijn tegenwoordig overal te vinden. Ze worden aangeboden in Nederland, op warme locaties (hallo Bali retreat!), maar ook bijvoorbeeld in IJsland.

Wil je de nadruk echt leggen op beweging? Overweeg dan eens een fiets- of backpackvakantie. Van Nederland via Zwitserland naar Kroatië fietsen klinkt je misschien onhaalbaar in de oren, maar je zou echt niet de eerste zijn. En wát een ervaring! Net als backpacken door Scandinavië, bijvoorbeeld!



HOEVEEL KCAL VERBRAND JE MET EEN ZOMERACTIVITEIT

Voor de één betekent zomer uren lang een boek lezen op een handdoekje in de brandende zon, voor de ander betekent het erop uit trekken in de natuur, of het water op met een surfboard.

Onder welke groep je ook valt, de zomer betekent voor bijna iedereen wel lekkere hapjes en drankjes op een zonnig terras en natuurlijk genoeg ijsjes om straks de winter weer door te komen.

Behalve dat activiteiten als surfen, kanoën, zwemmen, hiken en een beetje strandtennissen super leuke manieren zijn om de zomer door te brengen, verbrand je er ook nog wat extra calorieën mee. En laten we eerlijk zijn: dat is gewoon mooi meegenomen. Benieuwd hoe veel je nu precies verbrand met die typische zomeractiviteiten? We hebben alle MET-waarden voor je op een rijtje gezet!

Met MET waarden kan je op basis van je gewicht berekenen hoeveel calorieën je per minuut verbrandt met een bepaalde activiteit. De formule voor MET-waarden is: $MET \times 3.5 \times \text{gewicht} / 200 = \text{kcal per minuut}$.

Oh en ter contrast: op je handdoek liggen niks heeft een MET-waarde van 1.0 - 1.3.

DE LEUKSTE FEITJES?

Met een half uurtje fietsen verbrand je ongeveer een grote magnum, als je wat zwaarder bent zelfs meer. Met beachvolleybal verbrand je als vrouw in een half uur een glas wijn, of twee als je een beetje je best doet. Een bolletje Italiaans schepijs met hoorntje heb je al met een halfuurtje skaten weer verbrand en dat biertje verdwijnt al met een half uurtje frisbeeën. Zo makkelijk kan het zijn!



Sport	MET-waarde	60kg	85kg
		Per 30 mins.	Per 30 mins.
Badminton	5.5	173 kcal	245 kcal
Fietsen	6.8 - 8.0	214 - 252 kcal	303 - 357 kcal
Frisbee	3.0	95 kcal	134 kcal
Gras maaien	5.5	173 kcal	245 kcal
Hardlopen	6.0 - 8.3	189 - 261 kcal	268 - 370 kcal
Hatha yoga	2.5	79 kcal	112 kcal
Hiken met rugzak	6.5 - 7.8	204 - 246 kcal	290 - 348 kcal
Kajakken	5.0	158 kcal	223 kcal
Kanoën	4.0	126 kcal	179 kcal
Paardrijden	5.8 - 7.3	183 - 230 kcal	259 - 326 kcal
Power yoga	4.0	126 kcal	179 kcal
Skaten	7.0 - 10.0	221 - 315 kcal	312 - 446 kcal
Snorkelen	5.0	158 kcal	223 kcal
Strandvolley	8.0	252 kcal	357 kcal
Surfen	3.0	95 kcal	134 kcal
Tafeltennis	4.0	126 kcal	179 kcal
Touwtje springen	8.3	261 kcal	370 kcal
Trampoline	3.5	110 kcal	156 kcal
Tuinieren	3.0	95 kcal	134 kcal
Vissen	3.5	110 kcal	156 kcal
Volleybal	3.0	95 kcal	134 kcal
Waterfiets	4.0	126 kcal	179 kcal
Windsurfen	5.0	158 kcal	223 kcal
Zwemmen	4.8 - 6.0	151 - 189 kcal	214 - 268 kcal

ALLES OVER


SPORT