

Wat
je wilt
weten
over

JE CONDITIE

Moeiteloos een sprintje trekken naar de bus of vijf trappen op rennen naar je werkplek: zo'n goede conditie willen we allemaal wel. Maar hoe krijg je dat voor elkaar?

TEKST FLEUR BAXMEIER | BEELD ISTOCK, SHUTTERSTOCK | MET DANK AAN RAMSES JEDELOO (THE BOOTCAMP CLUB) EN JOTHAN PURMER (PERSONAL TRAINER)

3 VRAGEN AAN JOTHAN PURMER PERSONAL TRAINER, INSPANNINGSFYSIOLOOG EN DOCENT

WAT IS CONDITIE EIGENLIJK?

“Conditie draait om twee aspecten: de maximale zuurstofopname in de spieren en de verzuringsdrempel. De maximale zuurstofopname staat voor de hoeveelheid zuurstof die per minuut kan worden opgenomen in je spieren. Hoe groter deze opname, hoe groter je uithoudingsvermogen. De verzuringsdrempel gaat over het moment waarop je spieren verzuren. Hoe beter getraind je bent, hoe hoger deze drempel ligt en hoe langer je kunt trainen op hetzelfde niveau. Bij beginnende sporters ligt de verzuringsdrempel rond de zestig procent van hun maximum,

bij topsporters gaat dat meer richting de tachtig à negentig procent.”

WAT BEPAALT JE CONDITIE?

“Je hartslag vertelt veel over je conditie. Kort door de bocht: hoe beter je conditie is, hoe lager je hartslag blijft tijdens een inspanning. Als je flink aan het trainen bent, moet je hart keihard werken om genoeg bloed naar je spieren te pompen. In het bloed zit zuurstof die je spieren nodig hebben om te functioneren. Hoe beter je hart z'n werk kan doen, hoe makkelijker het sporten gaat en hoe langer je de inspanning kunt volhouden.”

WAAROM IS EEN GOEDE CONDITIE BELANGRIJK?

“Er bestaat een duidelijke relatie tussen uithoudingsvermogen en de kwaliteit van leven. Je overlevingskansen nemen flink toe als je een goede conditie hebt. Het verkleint de kans op hart- en vaatziekten, diabetes, en heeft een positieve invloed op bloeddruk, cholesterol, botopbouw en opname van voedingsstoffen in je spiercel. Daarnaast ben je veel productiever, energiever en gelukkiger als je veel sport. Bovendien toont recent onderzoek aan dat ook je cognitieve prestaties gebaat zijn bij fysieke inspanningen.”

5 MISVERSTANDEN OVER CONDITIE

1 **Conditie is hetzelfde als uithoudingsvermogen.** Deels waar, maar conditie gaat óók over lenigheid, kracht, snelheid en coördinatie. Samen met uithoudingsvermogen zijn dit de vijf motorische basisvaardigheden die je fysieke prestatievermogen bepalen.

2 **Als je niet sport, heb je geen conditie.** Onzin, iedereen heeft een bepaalde basisconditie. Ook als je nog nooit van je leven hebt gesport. Door regelmatig te bewegen kun je de conditie die je hebt wél aanzienlijk verbeteren.

3 **Je conditie blijft door de jaren heen hetzelfde.** Dat zou mooi zijn, maar helaas gaat je conditie vanaf je dertigste met ongeveer één procent per jaar achteruit. Je kunt die achteruitgang tegengaan door te trainen.

4 **Als je hardloopt, bouw je al zo veel conditie op dat je geen krachttraining hoeft te doen.** Tijdens duursporten gebruik je veel spieren, maar ze groeien er niet van. Als je veel cardio doet, kun je zelfs spiermassa verliezen.

5 **Een goede conditie heeft alleen voordelen voor je fysieke toestand.** Nee hoor, want ook mentaal vaar je er wel bij. Het is wetenschappelijk bewezen dat je met een conditie die op peil is meer levensvreugde ervaart en dus gelukkiger bent.



TEST

HOE GOED IS
JOUW CONDITIE?

“Je kunt je conditie voorspellen met wat tests in de sportschool of door een ademgasanalyse bij een inspanningsfysioloog of een sportmedisch adviesbureau”, vertelt personal trainer Jothan Purmer. “Hier rolt je maximale zuurstofopname en/of je verzuringsdrempel uit. Die scores kun je vergelijken met de normen en gemiddelden. Maar vaak weet je zelf ook wel of je een goede conditie hebt. Train je gemiddeld twee tot drie keer per week en rook en drink je niet, dan zal je conditie vrij snel verbeteren. Je kunt ook zelf je conditie testen, alleen zijn dit soort tests wat minder accuraat. Eentje ken je misschien nog wel van de sportles van vroeger: de Coopertest. Twaalf minuten lang je longen uit je lijf rennen om zo veel mogelijk meters af te leggen, uiteraard na een goede warming-up. Wat een goede score is, hangt af van je leeftijd en geslacht. Maar stel dat je een 35-jarige vrouw bent, dan is twee kilometer of meer een goede prestatie.”

AFVALLEN ÉN FITTER
WORDEN, GAAT DAT SAMEN?

Ramses Jedeloo (The Bootcamp Club): “Als je gaat fitnesssen, vergroot je je spierkracht. Spieren wegen meer dan vet, dus vaak geeft de weegschaal na een paar maanden meer kilo's aan dan daarvoor. Tegelijkertijd ben je vet kwijtgeraakt en strakker geworden, waardoor je er cosmetisch wel slanker uitziet. Als het je puur om je uiterlijk gaat, zet jezelf er dan mentaal overheen dat de weegschaal wat meer aangeeft dan je wenst en kijk naar wat je in de spiegel ziet.”

FATNESS VS. FITNESS

Je denkt misschien dat mensen met overgewicht niet fit kunnen zijn, maar zware mensen die fit zijn hebben een betere levensverwachting dan dunne mensen die niet fit zijn. “Zo belangrijk is conditie dus”, aldus sportarts Guido Vroemen. “Je kunt niet zeggen dat conditie gelijkstaat aan gezond zijn, want je kunt met weinig conditie ook gezond zijn. Maar als je een uitstekende conditie hebt, is de kans wel groot dat het met je gezondheid ook goed zit.”

DE BESTE TIPS
VOOR JE CONDITIE

- **Train consistent** Een quick fix is er namelijk niet. Gelukkig gaat als je traint je uithoudingsvermogen snel vooruit, dus je merkt al na twee weken dat je hartslag zich begint aan te passen. Zorg ervoor dat je het sporten op langere termijn volhoudt. Wat daarbij helpt, is een training zoeken die je leuk vindt.
- **Beweeg elke dag een half uur redelijk intensief** Laat de auto staan, doe boodschappen op de fiets, neem de trap. Ga naast die dagelijkse beweging drie keer per week een half tot anderhalf uur hardlopen, fietsen, schaatsen, roeien of zwemmen. Het maakt voor je conditie niet zoveel uit aan welke duursport je doet, zolang je hartslag maar rond de 70 tot 85 procent van je maximale hartslag is. Je kunt je maximale hartslag laten testen of uitgaan van het sommetje 220 minus je leeftijd. Doe daarnaast twee keer per week een half uur aan krachttraining om spieren op te bouwen.
- **Ga eens bootcampen** Bootcamp is een veelzijdige training waarbij je alle elementen traint die bijdragen aan je conditie.



GOEDETEN

Ramses Jedeloo: “Eet zo puur mogelijk. Onbewerkt voedsel is beter dan bewerkt voedsel. Zorg er daarnaast voor dat alles in balans is. Eet niet te veel calorieën, maar ook niet te weinig en creëer een optimale balans tussen de macronutriënten: eiwitten, koolhydraten en vetten. Als je daarop let, heb je je voeding op orde.”

IN HET ROOD

Heb je niet eerder gesport en dus geen goede conditie, dan is het raadzaam niet meteen te vaak en of te intensief te gaan trainen. Begin met twee tot drie keer per week een half uurtje op 70 tot 85 procent van je maximale hartslag. Heb je geen hartslagmeter, dan kun je ook de tekst van ‘Zie ginds komt de stoomboot’ opdreunen. Lukt het om comfortabel en makkelijk te praten, dan zit je goed wat betreft intensiteit. Ga je hijgen, dan zit je net iets te hoog. Deze ‘Talk Test’ is ontwikkeld door de Amerikaanse fysioloog Carl Foster.

6
CONDITIE-
KILLERS

ROKEN

Funest voor je longen en de binding van zuurstof. Deskundigen zijn het erover eens dat weinig zo slecht voor je conditie is als roken.

VERKEERDE VOEDING

Verzadigde vetten zorgen ervoor dat je aderen dichtslibben, wat leidt tot een minder goede doorbloeding. Eet vooral genoeg eiwitten, want die zorgen voor spieropbouw.

NIET BEWEGEN

Van bankhangen is nog nooit iemand fitter geworden. Sterker nog: je spieren worden minder en je conditie gaat in rap tempo achteruit.

ALCOHOL

Verhindert je herstelproces en zorgt voor extra spierpijn.

ZIEKTE

Je conditie gaat niet meteen achteruit, maar na één week begint het toch wel terug te lopen. Gelukkig heeft je conditie ‘geheugen’, dus dat trek je daarna wel weer recht.

VAKANTIE

Je beweegt meestal minder én eet meer, waardoor je spierkracht en uithoudingsvermogen afnemen. Maar die komen snel terug wanneer je weer gaat trainen.