



Arie Boomsma

EN DE TRAINERS VAN VONDELGYM

# BEWEEG!

VOOR EEN GEZONDER EN GELUKKIGER LEVEN

  
CARRERA  
culinair

## **BEWEGEN** **(BEWOOG, H. BEWOGEN)**

- i. Van plaats veranderen, niet stilstaan.  
*Zich verroeren: kijk, het beweegt!*
- ii. In beweging brengen, van plaats of stand doen veranderen: *armen en benen bewegen; een stok heen en weer bewegen.*
- iii. Actie ondernemen om een beweging te maken.

# **INHOUD**

**VOORWOORD 7**  
**HET PANEL 8**

**BEGINNEN 14**  
**PLEZIER 36**  
**TIJD 66**  
**ENERGIE 90**  
**DISCIPLINE 114**  
**LEEFTIJD 140**  
**VOLHOUDEN 166**  
**SCHOONHEID 188**

**DANKWOORD 213**  
**EPILOOG 214**  
**REGISTER 217**  
**RECEPTENINDEX 221**



# VOORWOORD

'Bewegen? Dat doe ik al de hele dag,' zei een buurman toen ik hem vertelde over het idee voor dit boek. Hij raakte met die opmerking direct de kern. Meer is het namelijk niet. Maar je doet het de hele dag en dat maakt het belangrijk. En als je er toch al mee bezig bent, dat bewegen, denk er dan eens goed over na. Beweeg je genoeg? Kan het beter? Soepeler? Efficiënter? Kun je jezelf beter voelen als je meer of anders gaat bewegen?

Iedereen heeft wel eens een reden om op de bank te blijven zitten. Ik ook. Veel excuses die in dit boek behandeld worden, kwamen ook in mijn hoofd op. Moe, lange dagen, te veel andere dingen... je kent ze wel. Maar hoe ga je daarmee om? Wat moet je doen om die obstakels weg te werken? Om ervoor te zorgen dat ze je niet tegenhouden? Daar gaat dit boek over. En we noemen het dan ook niet zomaar *Beweeg!* – er moeten stappen gezet worden. Stappen in de richting van een gezonder en gelukkiger leven.

**'Uit die behoefte om mijn plezier in sport en gezondheid te delen, kwam begin 2015 Vondelgym voort, mijn eigen gym.'**

Dat laatste vond ik zelf nog best lastig toen we het erover hadden in de bedenkfase van dit boek. Zo'n uitspraak over geluk. Het was mijn broer Klaas, met wie ik *Beweeg!* samen heb geschreven, die mij ervan overtuigde zo'n grote term toch te gebruiken. Het is een feit, benadrukte hij: 'Ik ben er zelf het voorbeeld van, en jij trouwens ook. Bewegen, gezond leven, maakt je gelukkig. Gelukkiger in ieder geval, dan je zou zijn als je niet goed zou eten, en te weinig zou bewegen. We kunnen er persoonlijke verhalen bij zetten om het te bewijzen.' En dat hebben we gedaan. Bijna iedereen

die meewerkte, hebben we het gevraagd: maakt meer bewegen, sporten, gezond leven, je gelukkiger?

Het is de reden dat ik zelf zo veel train, en dat ik het zo leuk vind om ook anderen in beweging te brengen. Te inspireren, te motiveren. Juist omdat ik er zelf zo ontzettend veel plezier in heb, en er blijer van word. Veerkrachtiger. Productiever. Kalmer. En... inderdaad, gelukkiger.

Uit die behoefte om mijn plezier in sport en gezondheid te delen, kwam begin 2015 Vondelgym voort, mijn eigen gym. Opgericht met vier vrienden, Jelle, Jan-Willem, Marvin en Jay, die er net als ik van overtuigd zijn dat we iets te bieden hebben op dit vlak. Vondelgym is een succes geworden, een sportschool met een wachtlijst, mooie projecten op scholen en met de overheid, evenementen met topsporters en heel veel enthousiaste leden. Ik heb een team van trainers en vrienden gevraagd mij te helpen met dit boek. Het enthousiasme, het plezier en de kennis die van Vondelgym een succes maakten, delen we nu met jou. Dat doen we aan de hand van de excuses die je veel hoort om niet in beweging te komen. Elk hoofdstuk begint met zo'n excuus, en vervolgens geeft het panel van trainers en deskundigen adviezen, recepten, tips en trucs om dat excuus van tafel te vegen. En als er geen excuses meer zijn, zit er nog maar één ding op.... Bewegen!

– Arie



PLEZIER

# CINNAMON BUN VAN SPELT

VOOR 20 STUKS

## Voor het deeg

175 ml amandelmelk  
5 el kokosolie  
400 g speltmeel  
7 g gedroogde gist  
(1 zakje)  
2 el kokosbloesemsiiker  
½ tl zout  
50 ml water

## Voor de vulling

225 g dadels (Medjool)  
125 ml kokendheet water  
1½ tl gemalen kaneel  
½ tl gemalen kardemom  
¼ tl grof zout  
75 g pecannoten, grof gehakt

## Voor het glaceren

2 el ahornsiroop

## Benodigheden

steelpan, grote kom, staafmixer met beker, bakpapier, bakplaat, huishoudfolie, bakkwastje

## Bereiding

- 1 Begin met het maken van het deeg. Verwarm de amandelmelk met de kokosolie in een pannetje tot de kokosolie gesmolten en het melkmengsel lauwwarm is.
- 2 Meng in een grote kom driekwart van het speltmeel met de gist, kokosbloesemsiiker en het zout.
- 3 Voeg het lauwarme melkmengsel samen met het water toe aan de droge bestanddelen. Roer goed door met een houten lepel tot een nat deeg.
- 4 Voeg het resterende meel toe en kneed het deeg 5 minuten met de hand tot het een mooi elastisch deeg is. Laat afgedekt 10 minuten rusten.
- 5 Maak ondertussen de vulling. Ontpit de dadels, hak in stukjes en doe in de beker van de staafmixer. Giet het hete water erbij en pureer met de staafmixer tot een egale saus. Roer er op het laatst met een lepel de kaneel, kardemom en het zout door.
- 6 Rol het deeg op een met bloem bestoven werkblad uit met een deegroller tot een rechthoekige lap van circa 30 x 45 centimeter.
- 7 Bestrijk het deeg met de dadelsaus tot 1 centimeter van de rand. Dit gaat makkelijk met de bolle kant van een lepel. Bestrooi de vulling met de pecannoten, maar houd een paar noten apart voor de garnering.

[Dit gerecht gaat door op de volgende pagina](#) →



# 3 TIJD

Naar de gym, een uur trainen, douchen, weer naar huis of naar je werk: het hele trainingsritueel kost je al snel een uur of twee.

Als je een druk leven leidt en voor je gevoel al continu tijd tekortkomt, lijkt het soms onmogelijk om tijd voor bewegen te maken. Zeker op momenten van stress schieten trainen en de tijd nemen om gezond te eten er gemakkelijk bij in.

Maar zeg eens eerlijk, heb je werkelijk geen tijd? Als je acht uur slaapt en acht uur werkt, blijven er nog acht uur over, toch?

Het panel

# 'VOOR SPORTEN HEB IK GEWOON GEEN TIJD. WERK, VRIENDEN, FAMILIE, SLAAP: MIJN DAGEN ZITTEN AL VOL!'



MIKE

'Wat zijn enkele uurtjes in de week? Wat is één uur op vierentwintig? Sta iets eerder op of ga wat later slapen. Ruil je tijd op sociale media in voor echte tijd voor jezelf. Er is altijd wel een moment dat je iets actiefs kunt doen. Geen betere investering dan een investering in jezelf!'



FRANZISKA

'Het is heel belangrijk om je dag vooruit te plannen. Waar ligt je prioriteit in de komende week of dag? Hoeveel tijd zou je op een dag aan training kunnen besteden? Een halfuur, een uur, twee uur? Als je dat op een rijtje hebt, is het makkelijker om realistisch te zijn en je plan te volgen.'



MARVIN

'Het probleem zit vaak niet in geen tijd hebben, maar in een gebrek aan kennis van de mogelijkheden. Er zijn zoveel verschillende sportdisciplines en tijden waarop je kunt trainen. Het is simpelweg een kwestie van de juiste aansluiting vinden.'



SEFTON

'Dat 's avonds trainen – na werk, boodschappen en eten – soms lastig is, kan ik begrijpen. Dit gaat simpel klinken, maar tegen klanten zeg ik dan: doe het 's ochtends. Dan heb je het vast maar gedaan en hoef je overdag niet met de gedachte rond te lopen dat je 's avonds ook nog moet sporten.'



ARIE

'Dit is het enige excuus waarvan ik durf te zeggen dat het in honderd procent van de gevallen onzin is. Zelfs als je werkdagen maakt van achttien uur en thuis een roedel kinderen hebt zitten, kun je ervoor zorgen dat je ergens op die dag een halfuurtje beweegt, de fiets neemt, de trap, of met je kinderen stoeit.'

## TIPS

Breng het aantal uren in kaart dat je turend naar een scherm doorbrengt. Televisie, iPad, telefoon, laptop. Daar zul je van schrikken. Maar je ziet ook direct dat je best een van die uren op kunt offeren voor je gezondheid.

Bewegen is altijd beter dan niet bewegen. Lukt het je niet om tijd te vinden voor de gym of je sportclub, zorg dan dat je in ieder geval een halfuurtje iets anders doet. Traplopen, fietsen, push-ups, squats... gewoon thuis. Daar krijg je al energie van, en dan voorkom je die neerwaartse spiraal.

Spreek met jezelf af dat je tijdens een drukke dag, zonder veel beweging, in ieder geval geen rotzooi eet.

# TIP

Zet al je trainingsmomenten in je agenda. Dan plan je minder makkelijk te veel andere dingen, en elke keer die training zien staan zorgt er ook voor dat je beweging als prioriteit gaat zien.

TIJD

## Persoonlijk verhaal

# KATRIN (42)

*'Of sport mij gelukkiger maakt? Jazeker! Het is wetenschappelijk bewezen dat door sport dopamine vrijkomt in de hersenen. Dat is een stof die een geluksgevoel geeft. I'm a believer!'*

'In de weekenden hikes, elk jaar op skivakantie; ik ben opgegroeid in een actieve familie. Ook speelde ik volleybal en stond ik wekelijks op de turnmat. Maar tijdens mijn studententijd en het begin van mijn carrière kwam er meer afleiding en raakte ik uit mijn routine. Nou ja, uit mijn routine... Naar de sportschool gaan werd eerder uitzondering dan regel. Wel ging ik nog steeds op actieve vakanties: de Kilimanjaro beklimmen, snowboarden, surfen, maar pas toen ik tien jaar geleden bij Adidas ging werken, werd regelmatig sporten weer onderdeel van mijn dagelijks leven.

Als ik niet voor mijn werk op reis maar thuis in Amsterdam ben, probeer ik vijf of zes keer per week te trainen. Mijn activiteiten zijn een mix van Crossfit, zaktraining en yoga. Crossfit ontdekte ik in toen ik in de Verenigde Staten woonde en dat werd mijn "dagelijkse verslaving", maar nu probeer ik mijn schema te verdelen over cardio, krachttraining en flexibiliteit door een mix van Crossfit, boksen en yoga.

Tijd maken voor sport is uiteindelijk gewoon een kwestie van plannen. Ik zet mijn training in mijn agenda om mezelf eraan te herinneren dat het een prioriteit is. Het liefst train ik om 07.00 uur, zodat ik vol energie aan de dag begin en ik niet in de knoop kom met werk en vergaderingen. Mijn driejarige dochter neem ik dan mee. Ik prijs mezelf gelukkig dat zij zichzelf kan vermaken en het leuk vindt toe te kijken (meestal dan...). Het is nu ons ochtendritueel en ik ben dankbaar dat ik een manier heb gevonden om mijn prioriteiten in te plannen.

Het gebeurt natuurlijk wel eens dat het niet lukt om naar de gym te gaan, en dat kan best zo nu en dan. Pas als ik een paar trainingen op een rij mis, begin ik ervan te balen en krijg ik het gevoel dat ik mezelf teleurstel. En ik merk het, want ik voel me minder alert en uit balans, soms zelfs chagrijnig. Het zijn meer de consequenties van het niet sporten waar ik ongelukkig van word dan het niet sporten op zich.

Ik ben Duits van origine, dus je zou kunnen zeggen dat ik gedisciplineerd geboren ben, haha! Maar serieus, ik geloof wel dat sport een disciplinerende functie heeft en dat daarmee het mes aan twee kanten snijdt. Zelf heb ik discipline nodig om te zorgen dat ik mijn routine vasthoud, maar niet alleen dat, ook tijdens de training heb je het nodig om door te gaan en de grenzen van fysieke prestatie te verleggen.

We zijn geboren om te rennen, te springen en te bewegen, dus actief zijn is voor mensen van fundamenteel belang en heeft verschillende voordelen. Door de fysieke voordelen van kracht, uithoudingsvermogen en flexibiliteit voel ik me energiekeer. Mentale voordelen zijn dat ik alerter ben, minder gestrest en beter in staat om te ontspannen. Het is leuk om nieuwe skills en bewegingen te leren en als je die onder de knie krijgt, geeft dat zo'n voldaan gevoel. En dan is er nog het sociale aspect: door met een groep te trainen ontmoet ik nieuwe mensen, maak ik vrienden en het saamhorigheidsgevoel op zichzelf werkt al heel motiverend.'



ENERGIE

# IMMUUNBOOSTER MET GRANAATAPPEL EN FRAMBOZEN

VOOR 2 GLAZEN

## Ingrediënten

2 mandarijnen	125 g frambozen
1 rode appel	1 stukje gember van ½ cm, geschild
125 g granaatappelpitten	

## Benodigheden

slowjuicer, 2 glazen

## Bereiding

- 1 Pel de mandarijnen en haal de partjes los. Snijd de appel in parten en verwijder het klokhuis.
- 2 Doe alle ingrediënten na elkaar in de slowjuicer.
- 3 Roer het sap even goed door en verdeel over twee glazen.

**HANDIG** Snijd de granaatappel met een scherp mesje rondom door en breek de granaatappel voorzichtig doormidden. Klop met een pollepel flink op de achterkant van beide helften om de pitjes eruit te halen. Voor het maken van sap is het heel handig om bevroren fruit te gebruiken. Laat het wel eerst ontdooien voordat je het in de slowjuicer of sapcentrifuge doet.



# TIP

Niet alles is verloren als je een keer een training mist. Streep eronder en morgen weer verder!



BEWEEG!

# PASTA MET BROCCOLI EN PIJNBOOMPITTEN

VOOR 2 PERSONEN

## Ingrediënten

250 g kalkoenfilet	1 chilipeper fijngehakt
300 g broccoli	2 tenen knoflook, fijngehakt
150 g volkorenpasta	2 el Parmezaanse kaas, geraspt
1 snufje zout	60 g pijnboompitten, geroosterd
2 el olijfolie	zout en peper

## Benodigheden

kookpan, koekenpan

## Bereiding

- 1 Bestrooi de kalkoenfilet met zout en peper.
- 2 Blancheer de broccoli 3 minuten in een pan met kokend water. Giet af en spoel de broccoli onder zacht stromend, koud water om het kookproces te stoppen. Snijd de broccoli in grove stukken.
- 3 Kook de volkorenpasta al dente volgens de aanwijzingen op de verpakking in een pan met kokend water en een snuf zout.
- 4 Giet ondertussen de olijfolie in een koekenpan. Bak de chilipeper en de knoflook tot de knoflook begint te geuren. Voeg de kalkoenfilet toe en bak deze goudbruin en gaar. Voeg als laatste de broccoli toe en leg het deksel op de pan. Laat een paar minuten op laag vuur staan.
- 5 Giet de pasta af en houd 2 eetlepels kookvocht achter. Doe de pasta bij de broccoli in de koekenpan met de Parmezaanse kaas en pijnboompitten. Meng goed en breng verder op smaak met zout en peper. Dien het gerecht direct op.

**VARIATIE** Je kunt tevens een pesto maken van gestoomde broccoli, ook erg lekker bij deze pasta! Doe 50 gram Parmezaanse kaas, in stukken gesneden, in de kom van een keukenmachine en druk een paar keer op de pulsknop. Voeg 150 gram gestoomde broccoli, 1 knoflookteen en 50 gram geroosterde en afgekoelde pijnboompitten toe. Zet de keukenmachine aan en giet er langzaam 50 milliliter olijfolie bij. Breng de broccolipesto op smaak met peper en zout.

**BROCCOLI** Broccoli bevat stoffen die het immuunsysteem en het geheugen ondersteunen. Het is rijk aan vitamines A, C, K en foliumzuur en levert mineralen zoals magnesium, kalium, calcium, zink, koper en ijzer.



BEWEEG!

# NEVER A DULL MOMENT

## SCHEMA

- SET 1 Plyometric push-ups
- SET 2 Pistol squats
- SET 3 Dumbbell shoulder press
- SET 4 Jump ropes

Als je te vaak of te lang dezelfde dingen doet, wordt het saai. Dat geldt voor bijna alles in het leven, en zeker ook voor sport. Wissel af in wat je doet, blijf je lichaam verrassen. Dat kan door steeds weer andere disciplines te kiezen, of je week zo in te delen dat je de ene dag gaat voetballen, twee dagen ijzer tilt in de gym, een vierde dag naar yoga gaat en ergens nog een avond bokst. Of fietst. Of roeit, wandelt...

nou ja, je begrijpt het wel. Maar je kunt ook afwisseling inbouwen in je trainingschema, gewoon per training.

Dit schema doet denken aan het circuit uit het hoofdstuk Energie. Je doet de oefeningen rap achter elkaar, en rust alleen tussen de rondes door. Maar de oefeningen verschillen nog meer van elkaar, en je hebt er ook iets meer ruimte voor nodig.



## PLYOMETRIC PUSH-UPS



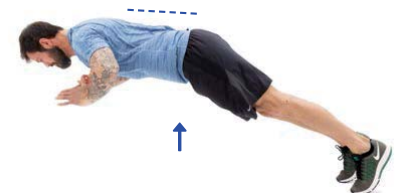
### STAP 1

Je uitgangspositie is hetzelfde als bij de reguliere push-up. Het lichaam als plank, de armen langs het lichaam, de borst vlak boven de grond.



### STAP 2

Druk jezelf hard omhoog, met een explosieve beweging.



### STAP 3

Kom los van de grond.

**LET OP** Het is mooier als je lichaam recht blijft, als een plank. Mijn lichaam is hier eigenlijk teveel gebogen.

## PISTOL SQUATS



### STAP 1

Begin rechtop, zorg dat je mooi stabiel staat.



### STAP 2

Til één been van de grond.



### STAP 3

Maak met je standbeen een squat, terwijl je het andere been gestrekt houdt.

**TIP** Voor de balans is het goed je armen gestrekt voor je te houden.



### STAP 4

Probeer zo diep mogelijk te komen. Hoe rechter de rug, hoe beter de houding. Houd de armen voor je uit en het gestrekte been mooi recht boven de grond.

**LET OP** De rug kan rechter en het been hoger.