



Ontdek hoe je plezierig, pijnvrij en toch effectief sport met een gevoelig lichaam in de overgang

Reageer jij niet goed op intensief sporten omdat je een gevoelig lijf hebt? En krijg jij nu ook nog eens overal pijntjes nu je in de overgang zit?

Vervelend. Want zo kan je helemaal niet meer lekker sporten: Speciale oefenplannen op de sportschool, workouts op youtube, groepslessen yoga,

je hebt vast al van álles geprobeerd...

Maar je knapt vooral af van sporten in plaats van andersom.

Daardoor verlies je juist je kracht en conditie en verergeren je klachten. Dat heeft impact op je hele leven. Je voelt je steeds beperkter. Je raakt het vertrouwen in je lijf kwijt.

Herkenbaar?

Met de volgende 5 tips lukt het jou wel om kracht en conditie op te bouwen. Volg de volgende stappen om plezierig, pijnvrij en toch effectief te sporten:

Tip 1

Staak een oefening als je fysiek of mentaal weerstand voelt

Het belangrijkste om pijnvrij te trainen is dat je *ontspannen* sport. Zodat je geen pijn tijdens of na het sporten hebt.

En **wél kracht en conditie opbouwt**.

Stel je doet een oefening mee met een video-workout of een groepsles

Dan is het helemaal prima als je gaat hijgen en je hartslag omhoog gaat. Je krijgt het warm en je wordt moe... Helemaal goed...

Mits je het met plezier doet, jij je er happy bij voelt.

Maar er komt een moment dat je weerstand gaat voelen. Het wordt wat te zwaar, je wordt best wel moe of je krijgt pijntjes of ongemak.

Dat is het moment om te stoppen.

Zo doe je het goed:

Heb je geen zin meer, ben je te moe, of krijg je pijn? **Stop** met de oefening. (Ja, zelfs wanneer je gewoon geen zin meer hebt.)

- Je doet een oefening mee totdat je het gevoel krijgt dat het welletjes is. Je gaat niet over die grens.
- Je pauzeert dan net zo lang tot je er fysiek, maar vooral ook mentaal weer aan toe bent om de oefening te hervatten. Zodat de oefening plezierig en ontspannen is.
- En als het echt niet verder gaat stop je. Zodat je niet overbelast raakt.

Zodra het niet meer lekker voelt moet je pauzeren

Ja, ik weet het, stoppen wanneer iets lastig wordt, dat is voor watjes. Toch? We hebben geleerd om door te zetten als we ergens willen komen.

En in veel gevallen loont het inderdaad om door de zure appel te bijten.

Maar niet in dit geval.

Want als je door blijft pushen terwijl je mentaal of fysiek weerstand voelt, komen er stresshormonen vrij.

Deze kunnen in de overgang juist makkelijker een verstoring veroorzaken in je **geluks-hormonen**.

Daardoor voel je je niet happy en ervaar je **meer pijn**.
Terwijl we die pijn nu nét willen voorkomen.

En daarom mag je stoppen zodra het niet fijn meer voelt

En ga je pas weer verder als je er fysiek maar juist ook **mentaal** weer aan toe bent om de oefening te hervatten.

Laat de prestatiedrang los.
Accepteer volledig dat je er gewoon nog niet aan toe bent om de hele oefening mee te doen.

Houd dat fijne ontspannen gevoel vast.

En wees gerust: Je gaat echt wel **vooruit in je kracht en conditie**.
Want de volgende les kan je waarschijnlijk al wat verder komen.

Verderop leg ik je uit hoe dat zit.

Tip 2

Hou de belasting onder de 7 bij een krachtoefening

Eén van de grootste problemen is dat de trainingen te intensief zijn

We zijn allemaal opgevoed met het idee dat je alleen effectief hebt getraind als je spierpijn hebt. Echter, een gevoelig lijf reageert daar niet zo goed op.

Helemaal als je in de overgang zit.

Daarom sport je veel effectiever met de 70% regel.

Zo doe je dat:

Neem een krachtoefening waarbij je een bepaalde houding aan moet nemen en daarin moet blijven zitten.

Bijvoorbeeld een wallsit. (zie onder)

- Je spant je niet langer in dan dat de inspanning voor jou voelt als een 7 op een schaal van tien. Dit is bij iedereen anders natuurlijk.
- Zodra je op 'jouw zeven' zit dan verlicht je de inspanning (bijv. door minder diep te gaan zitten bij een wallsit). Zo blijft de krachtinspanning prettig aanvoelen.
- Of je pauzeert kort zodat je geen verstijving krijgt

Het belangrijkste is ook hier weer dat je het **stresshormoon laag houdt**. Daardoor verstoor je je hormoonbalans niet. Plus je raakt nooit overbelast.

Je stabiliteit neemt toe. Daardoor word je **mobiel** en ga je **sneller omhoog in je kracht en conditie**.

Zonder pijn tijdens of na het sporten.

Bij tip 5 ga ik daar verder op in en krijg een gratis oefening om mee te starten.

Tip 3

Bouw de duur van de oefening heel langzaam op

De sportscholen en fysiotherapeuten willen je een oefening vaak meteen 3 x 20 laten doen. Dat is echt teveel voor een gevoelig lijf om mee te beginnen.

- Begin daarom met heel weinig herhalingen. Zo weinig dat je het gevoel hebt dat je niks hebt gedaan. Bijvoorbeeld 3 x 5.
- Laat de prestatiedrang los en laat je lijf een periode wennen aan de bewegingen
- En bouw het in kleine stapjes op zodat je niet terug valt. Je bouwt daarbij ook het vertrouwen in je lijf op.

Laat me je uitleggen waarom dat zo is:

Met een gevoelig lijf ben je niet sneller thuis met grote stappen

Probeer je het volgende voor te stellen:

Je traint anderhalf uur achter elkaar en gaat door tot je al spieren branden. Want dan is het effectief (groeihormoon wordt aangemaakt enzo). En zoals verwacht heb je de volgende drie dagen flinke spierpijn.

Iedereen die sport kent dit. **Heel normaal voor duizenden mensen.**

Maar daarna verloopt het bij een gevoelig lijf in de overgang vaak anders:

Want de spierpijn gaat over in pijn in je aanhechtingen, irritaties en spierknopen. Je hebt daardoor **veel langer tijd nodig om te herstellen** en besluit de volgende sportles over te slaan.

En daar gaat het fout...

Want in die langere herstelperiode verdwijnt de opgedane kracht en conditie weer

Je raakt je kracht weer kwijt en de volgende les kun je weer bijna opnieuw beginnen. Zo blijf je altijd op het **zelfde lage niveau** hangen.

Met grote stappen snel thuis? Nee dus.

Dat moet anders

De oplossing is om met **weinig herhalingen** te starten. Maar dan wel veel **vaker in de week** (daar kom ik in tip 4 op terug).

Tip 4

Sport frequent, kort en op een laag niveau

Doordat je op een lager niveau oefent kan je veel frequenter sporten.

- Sport om de dag
- Houdt steeds 1 dag rust tussen oefeningen van dezelfde spiergroep
- Houd ook de oefentijd kort. Maximaal 15 minuutjes is voldoende. Zo is het goed vol te houden en belast je je lijf niet teveel.

Zo doe je dat:

Stel je zou op een maandag je benen en bekken trainen, dan sla je dinsdag over en doe je het woensdag pas weer. Door de vriendelijke inspanning heb je aan 1 dag rust voldoende.

Het frequente trainen heeft als voordeel dat je veel mobieler wordt.

- Omdat je vaker beweegt verstijft je niet

- Je hebt geen spierpijn en blijft mobiel
- Daardoor ga je juist sneller vooruit in je kracht en conditie. Waardoor je ook weer makkelijker beweegt.

Maar let op: houd niet langer rust dan twee dagen.

Dit is omdat je op een laag niveau oefent.

Het kleine beetje kracht en conditie wat je hebt opgebouwd is dan al weer snel verdwenen.

Om een opgaande lijn te houden train je dus het beste om de dag. Kort en rustig.

Tip 5

Doe dit niet!

Gevoelige knieën, bekken, stuitje, rug, schouders... let er op dat je ze niet belast met oefenen!

Neem daarom afscheid van oefeningen die pijn doen, anders raak je alleen maar verder van huis.

Pas ook op met bewegingen die complex zijn.

Maar wat kan je dan wél doen?

Doe vervangende oefeningen die hetzelfde effect hebben. En vervang complexe oefeningen door een simpelere versie ervan.

En heel belangrijk:

Doe vooral ook oefeningen die de kwetsbare en gevoelige gebieden juist **versterken**. Zodat de spierkracht die gevoelige gebieden ondersteunt. Want daardoor vermindert je pijn bij bewegen.

Bijvoorbeeld:

Kan je geen squats doen omdat je knieën dat niet fijn vinden? Maar wil je wel je bovenbenen versterken? Start dan met de **Wallsit**.

Een simpele oefening voor **kracht in je bovenbenen** en **stabiliteit in je knieën**. Het is een isometrische oefening. Dat betekent dat je niet steeds je knieën hoeft te buigen en strekken.

Nu jij!



Instructie Wallsit:

Ga tegen de muur zitten met je knieën in een hoek van iets meer dan 90 graden. Zorg dat je je tenen voorbij je knieën nog kan zien als je naar beneden kijkt. Span je buik aan.

Blijf nu net zolang zitten totdat het gevoel van belasting op een 7 zit op een schaal van tien.

Dan schuif je iets omhoog tegen de muur zodat je minder diep zit. En nu blijf je weer net zolang zitten totdat je op die 7 zit. Dit doe je net zo vaak totdat je benen gestrekt zijn. Schud daarna je benen goed uit.

Herhaal deze oefening om de dag. Als je intensiever gaat trainen kun je twee dagen rust houden.

Wat levert deze oefening jou op?

Als je hem goed uitvoert bouw je kracht en stabiliteit op in je bovenbenen en knieën. Je wordt daardoor belastbaarder. Je knieën doen minder pijn. En je kan stapje voor stapje steeds meer kracht opbouwen. Waardoor je weer beter beweegt en pijnloos loopt.

Samengevat:

Volg deze aanwijzingen om rustig en gecontroleerd je kracht en conditie op te bouwen.

- Staak een oefening als je fysiek of mentaal weerstand voelt
- Hou de belasting onder de 7 bij een krachtoefening
- Bouw de het aantal herhalingen van een oefening heel langzaam op
- Sport om de dag, kort en op een laag niveau
- Versterk je kwetsbare gebieden met oefeningen die geen pijn doen

Maar er is meer...



Mijn naam is Jolanda van Duynen. Gediplomeerd dansdocente, ervaringsdeskundige en liefhebber van een gezonde lifestyle. En ook ik heb een gevoelig lijf.

Toen ik net in de overgang kwam, stond ik op het punt waar jij nu bent. Het nóg stijver en strammer worden. De toenemende pijntjes. Het afknappen van sporten en het

verliezen van het vertrouwen in je lijf. Met alle gevolgen van dien...

Omdat ik uit die neerwaartse spiraal wilde komen ontwikkelde ik een **nieuwe methode** om pijnvrij en effectief te sporten met een gevoelig lijf in de overgang.

Hiermee help ik nu vrouwen zoals jij en ik om toch weer fit en sterk te worden. Vandaag onthulde ik je hoe je ontspannen sport. Zodat je overbelasting en pijn voorkomt.

Maar er is meer voor nodig om weer kracht en conditie op te bouwen...

Je hebt vast wel ervaren dat veel oefeningen helemaal niet geschikt zijn voor een gevoelig lijf. Het ergste is, sommigen maken het juist alleen maar erger.

Wat je nodig hebt zijn bepaalde oefeningen om een sterke en stabiele basis te leggen.

Maar dan wel op een manier waarmee je gevoelige schouders, polsen, knieën en bekken ontziet. En tevens sterker maakt zodat ze minder gevoelig worden.

Wil je hier meer over weten?

Houd dan je mailbox in de gaten. En blijf op de hoogte van gratis challenges en tips die ik regelmatig zal geven. Zodat ook jij weer fit en sterk wordt ondanks je gevoelige lijf in de overgang.

Sportieve groet,

Jolanda van Duynen