DE PERFECTE...

Workout

Olga Commandeur weet hoe je je lichaam in een goede conditie houdt.

Door **Mieke Zijlmans**

Foto's **Jérôme Schlomoff**

Olga Commandeur (1958) werd bekend als top-atleet. Sinds 2000 is ze dagelijks op televisie met 'Nederland in beweging'. Commandeur is vitaliteitscoach voor groepen. Ze is mede-initiatiefnemer van de vrij toegankelijke Olga Commandeur Beweegpleinen die in steden in de openbare ruimte staan. Inmiddels zijn er bijna 90.

'Eigenlijk geldt voor iedereen hetzelfde, jong of oud, man of vrouw: je moet iedere dag bewegen en de opgebouwde spieren niet laten verslappen. Daarvoor hoef je niet naar de sportschool. Je hebt geen speciale hulpmiddelen nodig. Aan je eigen lichaam heb je voldoende.

'In het beste geval bestaat een workout uit meerdere onderdelen. Daarin komen de conditie en verschillende spiergroepen aan bod. Wij hebben er op tv bij Nederland in Beweging vijf blokjes van drie minuten van gemaakt. We beginnen met een warming-up, de spieren moeten een beetje wakker worden. Dan een conditieoefening, waarbij het tempo iets omhoog gaat. Vervolgens een beenoefening: dan ligt het accent op het kracht zetten met de benen. Dan een rompoefening, waarbij we de armen, de buik- en rugspieren oefenen: dat is mijn speerpunt. Dat is ook wat ik uitleg aan ouderen: ze moeten een stevige romp opbouwen om stabiel te blijven. En tenslotte sluiten we af met een cooling-down.

'De romp is essentieel voor de stabiliteit. Ga jij maar eens zitten met hangende schouders. En til nu één been op. Of je armen. Dat is zwáár! En datzelfde staand: dat is ook zwaar. Leer een rechte houding aan: kin intrekken, alsof je verbaasd bent; schouders een beetje naar achter; handen open. Probeer het nu nog maar eens: een been optillen, of je armen. Deze basishouding is essentieel voor je stabiliteit. Voel maar: welke spieren span je aan? De buikspieren en de rugspieren. De plaatsen die vrouwen vroeger ondersteunden met een corset. Wanneer je die buik- en rugspieren beter beheerst, ben je beter in balans. Trek dat spiercorset aan en je loopt makkelijker, struikelt minder makkelijk.

'Mijn advies is: zorg dat je elke dag dertig minuten matig intensief beweegt. 'Matig intensief' is zó bewegen dat het lichaam om zuurstof gaat vragen. Dus je gaat er een klein beetje van hijgen. Mensen zeggen vaak: ik hijg eigenlijk nooit. Dan zeg ik: nou, dan mag u best de lat een beetje hoger leggen, voor uzelf. Ga dat wat u doet, intensiever doen.

'Heel belangrijk is: wat vind jij léúk om te doen? Iets wat je niet leuk vindt, hou je niet vol. Hou je van wandelen, van zwemmen, van fietsen, van een sport? En voor oudere mensen: wat kun je nog? Niet aldoor kijken naar wat je niet meer kunt, maar wat wel. Blijf in ieder geval je 'loopje' houden. En – het belangrijkste: blijf traplopen! Traplopen is het aller-allerlaatste wat je moet opgeven. Het is spierversterkend. Het is botversterkend omdat traplopen tegen de zwaartekracht in gaat. Het is goed voor je conditie. En je blijft veel mobieler. Je kunt daardoor met het openbaar vervoer mee. Als je de vaardigheid van traplopen verliest, dan kom je je huis niet meer uit.

'Jezelf motiveren is een van de moeilijkste dingen. Het besef moet doordringen dat je beter in je vel komt te zitten door te bewegen. Na het sporten zeggen mensen vaak: hè, wat voel ik me nou lekker. Dat komt doordat endorfine vrijkomt door te bewegen: het gelukshormoon. Belangrijk is dat mensen zich daarvan bewust worden. Bewegen beloont altijd.'