

Alle goede voornemens ten spijt



Door [Chantal Caes](#)

De top 10 van de meest gebruikte smoezen om niet te hoeven sporten.

- 1. Ik heb een hekel aan sport**
Probeer eens iets nieuws. Misschien is badminton wel iets voor jou, of dansen of skeeleren?
- 2. Ik heb het vaak geprobeerd, maar ik hou het nooit vol**
Veel mensen beginnen vol goede moed aan een te zwaar programma. Begin langzaam en bouw het beetje bij beetje op.
- 3. Een fitnessabonnement is te duur**
Zoek een goedkoper fitnesscentrum en als je dat niet vindt, kijk dan uit naar een activiteit die beter bij je budget past.
- 4. Ik ben gestopt want ik raakte die kilo's toch niet kwijt**
In no time gewicht verliezen en een strak en gespierd lijf krijgen, is een utopie. Geef je lichaam de tijd – minstens 12 weken regelmatig sporten – om te reageren.
- 5. Ik wil wel maar ik weet niet hoe eraan te beginnen**
Informeel naar de mogelijkheden in de buurt. Zoek informatie op internet of in een boekwinkel. Informeel bij sportieve vrienden en kennissen.
- 6. Naast mijn baan is er nog mijn gezin om voor te zorgen**
Ga een uurtje fitnessen als de kleinsten in bed liggen. Loop een blokje om terwijl je zoontje volgt met de fiets. Zoek een sportcentrum waar kinderopvang is. Doe oefeningen thuis.
- 7. Ik ben te moe en niet gemotiveerd om te sporten**
Van sporten krijg je juist meer energie. De motivatie komt dan meestal vanzelf.
- 8. Sporten doet pijn**
Je moet jezelf niet forceren. Als het goed is, ben je tijdens het sporten nog in staat om een gesprek te voeren.
- 9. Ik kan het niet opbrengen om iedere week/dag te sporten**
Begin bescheiden en kijk wat je leuk vindt. Bv. iedere ochtend 10 minuten eerder opstaan om te stretchen of een lange wandeling in het weekend?
- 10. Geen tijd**
Mensen die niet sporten hebben evenveel tijd als hun sportende medemensen. Ze werken niet langer, hebben geen grotere gezinnen, noch drukkere agenda's. Maak jezelf niets wijs.