

Train de benenwagen!

Johan Purmer is één van de beste personal trainers van ons land. Voor Playboy behandelt de Club Sportive-trainer elke maand een prangend fitness-probleem. Deze maand: het onderstel.

Ooit een olifant gezien met dunne pootjes? Wij ook niet! De benen vormen namelijk een belangrijk onderdeel van het lichaam. Mannen besteden vaak veel aandacht aan het trainen van het bovenlichaam en verwaarlozen de benen.

Waarom is het trainen van de benen zo belangrijk? Laten we teruggaan in de tijd en een biologieboek openslaan: in de puberteit worden voornamelijk de jongens wat zwaarder en gespierder. Dit effect is toe te schrijven aan het hormoon testosteron. Testosteron wordt tevens tijdens krachttraining aangemaakt, het laat spieren groeien en remt de spierafbrekende processen. Hoe meer spieren betrokken zijn bij de training, hoe groter de afgifte van dit hormoon. De beenspieren vormen een grote spiergroep en het trainen van deze spiergroep heeft uiteindelijk een positief effect op de spiergroei en dus ook op het bovenlichaam. Vergeet niet dat het lichaam één geheel is. Gun daarom je hele lichaam een pittige workout en niet alleen je romp. Wanneer je bijvoorbeeld de borstspieren wel traint en de rugspieren niet, ontstaat er een disbalans, wat kan leiden tot nare pijnjes en zelfs ernstige blessures. Om te weten wat een goede training is voor de benen, moeten we even de diepte in. Een spier bestaat globaal uit twee spiervezels: een langzame, minder krachtige vezel en een sterke, snelle vezel. De eerste wordt gebruikt bij cardiovasculaire oefeningen en de krachtige vezel bij krachttraining. Veelal wordt gedacht dat bijvoorbeeld alleen cardiovasculaire activiteiten als hardlopen, steppen of fietsen goed voor de benen zijn. Maar het tegendeel is waar: deze langdurige activiteiten kunnen zelfs leiden tot een vermindering van de spiermassa. Het zijn namelijk bewegingen die niet de sterke en krachtige spiervezels aanspreken en uiteindelijk zal met de kracht ook de omvang van de spier afnemen. Het beste voor spieropbouw en afvallen is dus een combinatie van fitness en cardiovasculaire oefeningen.



Alle ballen verzamelen

Het is nog niet eens zo lang geleden dat we sportten in een lullig katoenen sportbroekje met daaronder een oude onderbroek. Maar dat kan allang niet meer. Ook sportkleding is inmiddels zo geprofessionaliseerd dat het volgens de allernieuwste technieken en inzichten is vervaardigd. Het zit daardoor niet alleen comfortabeler, je presteert er ook beter in. Onlangs is men er bij Odlo, ook zo'n topmerk dat gespecialiseerd is in hi tech sportkleding, achter gekomen dat ons klokkenspel beter ingepakt en beschermd moet worden tijdens het sporten. Een binnenbroekje in een sportbroekje leidt namelijk toch nog steeds tot onhandig heen en weer gewabber tijdens het sporten en leidt daardoor af en dus tot slechtere prestaties. Met de PowerFit Slip (of PowerFit Boxer) is dat nu verleden tijd. Deze onderbroek, die gemaakt is van superzachte micro-vezels waardoor je hem nauwelijks voelt, zorgt voor maximale ondersteuning bij intensieve sport en is er ook in een model dat iets minder

stevig ondersteunt voor iets minder heftige sporten. Het bijzondere van de PowerFit-underwear is dat de speciale constructie ervoor zorgt dat je 'zaakje' onder alle omstandigheden keurig en zonder knellen op z'n plaats blijft. En pas als je dat een keer hebt ervaren, merk je hoe prettig dat aanvoelt en hoe vaak je daarvoor met een normaal sportbroekje toch nog bezig was met dingen die niets met sporten te maken hebben. Geniale uitvinding. Vanaf 29 euro te koop bij elke goede sportwinkel!

Oh!

Heb je wat goed te maken of wil je je vriendin eens lekker verwennen, dan kom je een heel eind met Oh! Deze 'luxe' crème voor de intieme delen is gemaakt van verzorgende extracten als groene thee, olijven en aloë vera en van natuurlijke afrodisiaca als ginkgo biloba, ginseng en wild yam. Oh! zou de bloedtoevoer naar de clitoris bevorderen en daardoor een orgasme stimuleren. Een soort Viagra voor vrouwen dus. Maar werkt het ook, want die belofte van fabrikanten hebben we vaker gehoord en gekregen. Onze appetijtelijke stagiaire Vellah was zo aardig om Oh! te testen, waarna we haar drie dagen lang niet meer op de redactie hebben gezien. Haar conclusie: het spul bezorgt wel een aangename prikkeling die een wens naar meer stimuleert, maar het leidt niet vanzelf tot een orgasme. Jammer is ook dat de toevoeging van mint het idee geeft dat de crème eigenlijk een soort tandpasta voor de intieme delen is (maar het voordeel daarvan is dat je je mond na de orale bevrediging niet meer zo lang hoeft te poetsen). Ook moet het spul drie dagen gebruikt worden voor optimaal effect! Volgens Vellah is Oh! een goed cadeau om haar te plezieren! Oh! Sensual health cream. 30 ml, € 39,50. Info: www.ohcream.com

