

Het FMV interview



Lieke Wevers [*links*]
Sanne Wevers [*rechts*]

SANNE & LIEKE WEVERS

‘Het komt heel nauw allemaal’

Geboortedatum?

Sanne Wevers: ‘17 september 1991.’

Lieke Wevers: ‘Ook 17 september 1991. Ik ben wel zes minuten jonger dan Sanne.’

Wat is het hoogste lichaamsgewicht dat je ooit hebt gehad?

Sanne: ‘Weet ik niet. Ik moet eerlijk zeggen dat ik me al vier jaar niet heb gewogen. In het turnen is je gewicht best een dingetje. Daar zijn we echt mee opgegroeid. We moesten twee keer per dag wegen. Maar ik ben tot de conclusie gekomen dat het mij niet helpt om me fit te voelen. Vier jaar geleden heb ik samen met mijn coach de beslissing genomen niet meer te wegen. Ik voel wel of ik fit ben of niet. Je gewicht is belangrijk, want elke kilo moet je meenemen op de toestellen. Maar je voelt aan de trainingen en aan de stabiliteit van je oefeningen of je lekker in je vel zit. Daar hoeft niet perse zo’n getal bij.’

Lieke: ‘Voor mij geldt ongeveer hetzelfde. Eten en gewicht is een gevoelig onderwerp voor turnsters. Omdat het heel nauw komt of je te zwaar bent of niet en of je in topvorm raakt. Gewicht is een bepalende factor in het succes van een turnster. Maar als je jong bent verander je, vooral in de puberteit. Dat was ook voor ons best een moeilijke fase. Het was lastig om lichaamsgewicht en vetpercentage onder controle te houden. Door hormoonschommelingen heb je ook gewichtsschommelingen. Vandaar dat we op gegeven moment hebben gezegd: we doen die weegschaal de deur uit. Het was gewoon genoeg. Op gegeven moment word je daar een beetje obsessief van. Het helpt je niet. Het heeft voor ons beiden goed uitgediend, om het voortaan op gevoel te doen. Maar ik vond het in het begin wel spannend, om die controle uit handen te geven.’

Beroep?

Sanne: ‘Ik studeer nog. Ik zit in het derde jaar van de Academie voor Lichamelijke Opvoeding (ALO), in Arnhem. Maar dat staat op een laag pitje. Ik kies nu voor het turnen. Doel is kwalificatie voor de WK in Glasgow, komende oktober. We zijn echt fulltime aan het trainen.’

Lieke: ‘Ik doe Toegepaste Psychologie in Deventer. Ik heb mijn propedeuse gehaald, maar ook ik heb nu gekozen voor het turnen. Ik hoop eveneens naar Glasgow te gaan. Maar het ultieme doel is de Olympische spelen in Rio, in 2016. Daarna wil ik mijn studie weer oppakken.’

‘Daarvóór telden wij ook de calorieën’

Welke rol speelt voeding in jullie turnleven?

Sanne: ‘Vanaf 2010 hebben we ons voedingspatroon omgegooid. We kwamen in aanraking met trainer Ton Leenders. Daardoor hebben we een andere kijk op voeding ontwikkeld. Daarvóór telden wij ook de calorieën. Maar Ton is daar helemaal niet van. Wij hebben geleerd dat voeding je echt fitter kan maken. Het kan je helpen bij je herstel, maar je ook meer kracht geven. Dat speelt in onze sport een grote rol. Turnen is ook een kijksport, dus je moet er goed uitzien. De grootste verandering in onze voeding is geweest dat we van light- en magere producten naar volle producten zijn gegaan. We zijn ook veel meer fruit en vlees gaan eten.’

Lieke: ‘We zijn op een ander denkspoor gezet. Dus kiezen voor gezonde voeding, die je fit maakt en waardoor je de trainingen aankan. Ik heb wel gemerkt dat het jaren kost om die veranderingen echt door te voeren. We hebben nu ook bij kleine veranderingen het gevoel dat het effect stapelt. Het is begonnen met light producten eruit, vlees erin. En geen tarwe en gluten meer, want voorheen had ik vaak buikpijn. Daarna zijn er steeds meer kleine veranderingen op ons pad gekomen. En die hebben een gunstig effect op onze fitheid. Een voorbeeld van zo’n kleine verandering is geen theezakjes meer kopen, maar zelf groene thee zetten. Of: geen kruidenpakjes gebruiken, maar losse kruiden.’

Jullie koken altijd samen?

Sanne: ‘Ja. We wonen in Heerenveen in een appartement, vlakbij de turnhal. We koken alles zelf. Wat we

vandaag eten? Waarschijnlijk kip met groenten.'

Lieke: 'Sanne snijdt bijvoorbeeld de groenten en ik het vlees. Of zij gaat alvast wat bakken. Dat is ook gewoon gezellig. We praten na over hoe de dag was, dat soort dingen.'

Gebruiken jullie ook voedingssupplementen?

Sanne: 'Ja. Ook daar weet Ton Leenders álles van. Hij maakt een wekelijks schema voor de voedingssupplementen. Als we in een wedstrijdperiode zitten, is het bijvoorbeeld anders dan in een trainingsperiode. Maar dat laten wij volledig aan hem over. We zitten nu in een trainingsperiode die behoorlijk intensief is. We leggen een brede basis voor het komende wedstrijdseizoen. Daarbij hoort veel conditiewerk en krachttraining. Waardoor je uiteindelijk tot een betere prestatie op dat toestel komt.'

Lieke: 'Het zijn individuele schema's. Maar we gebruiken in een trainingsperiode wel eens dezelfde voedingssupplementen. Soms past Ton het ook aan op de klachtjes die je hebt. De kleine pijntjes, blessures zijn toch anders bij mij dan bij Sanne. Ik neem de laatste tijd bijvoorbeeld elke avond twee tabletten glucosamine, voor mijn polsgewrichten. Ik heb het gevoel dat het me belastbaarder maakt. Wat ik vanochtend genomen heb? Onder meer een visoliecapsule. Het komt heel nauw allemaal, zeker in het turnen. Je moet de fitheid hebben, balans, reactievermogen, concentratievermogen. Voedingsstoffen kunnen daarbij veel betekenen.'

Zijn meer Nederlandse turnsters bezig met voedingssupplementen?

Sanne: 'Niet op deze manier. Er zit wel een voedingsdeskundige, bij NOC*NSF. Hoe turnsters uit andere landen dat doen? Dat weet ik niet. Daar wordt niet over gesproken. Het wordt in onze sport nog erg onderschat wat het voor je kan doen. Maar wij zijn hierdoor belastbaarder geworden, kunnen de trainingen beter volhouden en herstellen sneller.'

Lieke: 'Voor een toernooi volgen de Nederlandse turnsters vaak wel een infectieprotocol. Dan nemen ze bijvoorbeeld vitamine D en een multi. Tijdens een WK in bijvoorbeeld China zou je dan extra beschermd zijn. Maar wij zijn hier het hele jaar strak op. Bij ons is het een onderdeel ván.'

Wat is jullie grootste ergernis op het gebied van voeding?

Sanne: 'Dat er zoveel verschillende visies zijn, ook onder



Voor meer informatie: www.sannelieke.nl

voedingsspecialisten. Het is moeilijk in te schatten wat je kunt vertrouwen. De reclame zegt: "Dít is goed voor dát". Maar dan gaat bij mij een belletje rinkelen: is dat wel écht zo? Veel mensen proberen het zelf een beetje uit te zoeken. Maar ik denk dat je beter naar een specialist kunt gaan die er écht verstand van heeft. Anders beland je heel snel op een verkeerd spoor.'

'Bij ons is het een onderdeel ván'

Lieke: 'Je wordt door reclame een bepaalde kant op gezogen. Dat maakt het voor mensen die een goede leefstijl nastreven heel moeilijk. Die weten op gegeven ook niet meer waar ze voor moeten kiezen. Wat het meest aangeprezen wordt in de media, is misschien wel helemaal niet goed voor je. Op korte termijn heb je daar nog geen last van, of zie je de consequenties nog niet zo. Maar dat kan in de loop der jaren verergeren.'

Hebben jullie nog een ongezonde eetgewoonte?

Sanne: 'Toevallig hadden we het er deze week nog over dat we soms vlees halen bij de supermarkt, terwijl het beter is om dat bij de slager te kopen. Dat is weer zo'n klein detail dat je misschien niet meteen verandert, maar later een keer oppakt. Dat is nog een stap die wij moeten maken.'

Lieke: 'Ik ben heel gedisciplineerd, dus geef er niet aan toe: maar bij koffie wil ik eigenlijk graag iets zoets. Ik weet dat het geen verstandige keus is om een koekje te pakken. Soms kies ik daarom voor een stukje chocola, en dan echt heel puur met bijna geen suiker. Dat is een goed alternatief.'

Hebben jullie nog een voedingsadvies?

Sanne: 'Ga terug naar de basis: volle producten, gewone boter, gewoon vlees. Doe niet mee aan alle hypes. Hou het simpel. Dan maak je al een heel goeie stap.'

Lieke: 'Kies voor echte, pure voeding.'