

Ook voetbal ontdekt het sportvasten



• Michel Jansen

Van onze speciale
verslaggever

ENSCHEDÉ – Het sportvasten is ook doorgedrongen tot de voetballerij. Met name spelers die worstelen met hun gewicht of een te hoog vetpercentage, zoals FC Groningenspits Genero Zeefuik en Vitesse-middenvelder Theo Janssen, hanteren de methodiek.

Bij FC Twente is zelfs een heuse pilot opgestart om te kijken op welke manier sportvasten van nut kan zijn in de medische en conditionele begeleiding van voetballers. „Via Sander Boschker zijn we ermee in contact gekomen. Die ziet er weer helemaal strak uit. Op basis van zijn ervaringen zijn we het gaan uitproberen om te kijken wat het is”, aldus trainer Michel Jansen, die zelf evenals clubarts Bas Peijs een van de proefkonijnen is. „We zijn er inmiddels wel achter dat het niet te doen is midden in een seizoen. Het is te zwaar om te combineren met het leveren van een topprestatie. Maar bijvoorbeeld in een voorbereiding kan het wel van nut zijn om spelers fitter en afgetrainder te krijgen”, aldus Jansen, die zelf erg enthousiast is over sportvasten. „Ik ben in tien dagen 3,5 kilo kwijtgeraakt, heb mijn buikomvang met 5,5 centimeter zien afnemen en voel me veel vitaler dan ervoor. Ik heb veel meer energie gekregen en heb voeding ook opnieuw leren waarderen.”