



Nederlands kampioene judo Natascha van Gorp is tegenwoordig fysiotherapeute. FOTOFRANK DE ROO

Voormalig judoka begeleidt sporters bij vernieuwende training

MAURIJN ROZEMA

ROTTERDAM • Sporters begeleiden om het uiterste uit hun carrière te halen. Dat is waarom oud-topjudoka Natascha van Gorp haar eigen fysiopraktijk heeft bij Studio Alexander in Rotterdam-Oostflank. De meervoudig Nederlands kampioene coacht sporters onder meer bij Sportvasten, een vernieuwende trainingsmethode waarbij sporten en vasten met elkaar wordt gecombineerd.

De kuur duurt tien dagen en bestaat uit dagelijks een halfuur intensief trainen en een streng dieet. „Je begint met drie afbouwdagen, waarin je geen vlees en steeds minder brood eet. De tweede periode van drie dagen leef je alleen op sap en voedingssupplementen. Na het vasten, bouw je de laatste vier dagen de porties eten langzaam weer op.”

Door het Sportvasten vallen mensen af en krijgen ze een betere conditie, zegt Van Gorp. Daarnaast helpt deze trainingsmethode volgens de fysiotherapeute ook bij het herstel van spierblessures. „De spieren gaan door het vasten gebruik

Herstel bij fibromyalgie

ROTTERDAM • Fysiotherapeute Natascha van Gorp heeft positieve ervaringen met sportvasten bij fibromyalgie-patiënten, mensen met reuma in de spieren. Zij probeerde bij haar moeder een combinatie van bewegingsoefeningen, fysiotherapeutische behandelingen, voedingssupple-

menten en sportvasten uit, om alle factoren die de pijn en stijve spieren bij deze mensen veroorzaken tegelijkertijd aan te pakken. „Deze methode is niet geschikt voor iedereen met fibromyalgie, want is een hele zware behandeling. Ze moeten echt zelf gemotiveerd zijn.”

maken van vetten in plaats van suikers. Bij het gebruik van vetten verzuren spieren veel minder snel.”

Na de kuur valt het lichaam volgens medisch bioloog Remco Verkalk, de ontwikkelaar van het Sportvasten, niet terug in de oude gewoonte. „Als je blijft sporten, blijft je lichaam vetten verbranden. Doe je helemaal niets meer dan verdwijnt het effect wel.”

Van Gorp was tijdens haar sportcarrière proefkonijn van Verkalk. „Het complete programma bestond toen nog niet, maar ik gebruikte wel

dezelfde methoden. Ik had bijna geen vet, maar viel toch nog veel af. Daardoor bleef ik in de juiste gewichtsklasse om aan wedstrijden mee te doen.”

Het 'turbosporten' zoals Verkalk het Sportvasten noemt, wint langzaam aan populariteit. Dat komt volgens de bioloog door de positieve resultaten. Hij heeft inmiddels de prestaties van ruim achttien deelnemers binnen. „Sommige mensen vallen twee kilogram af. Anderen worden wel tien kilogram lichter.”