

*Het leven van...*

Naam: Remona Fransen  
Geboren: 25-11-1985  
Beroep: Atlete en Fysiotherapeut  
Gewicht: 72 kilo  
Lengte: 190 cm



In de serie 'Het leven van....' vertelt Remona Fransen over haar leven waarin atletiek een zeer belangrijke rol in speelt. "Structuur en regelmaat is erg belangrijk in mijn leven. Onrust komt niet ten goede van mijn training en prestaties," aldus Remona in een openhartig interview met GezondheidPlus.

# Remona Fransen: 'Ik voel dat mijn lichaam verandert een paar weken voor de wedstrijd'

## Hoe ben je in het atletiek wereldje gerold?

Op mijn achtste jaar ben ik begonnen met atletiek. Tijdens de gymles op school gingen we een keer sprinten. Het viel de leraar toen op dat ik best goed liep en dat ik zelfs van bijna alle jongens won. Bij de vereniging waar ik lid werd gaf ook de toenmalige bondscoach meerkamp van Nederland training. Hij had al jarenlange ervaring met werken met (wereld) topatleten en hij zag wel dat ik talent had. Toen ik 12 jaar was ben ik meer bij hem gaan trainen.

Van jongs af aan was ik redelijk goed in alle disciplines. Ik deed mee met de Nederlandse Kampioenschappen (14-15 jaar) met het hoogspringen, verspringen, hordenlopen én kogelstoten. Dat laatste was opvallend, maar eigenlijk typisch voor een meerkamper.

Er zijn ontzettend veel leuke dingen aan de zevenkamp. Allereerst zijn de trainingen onwijs leuk. Elke training in de week is anders. Verder vind ik het geweldig om zeven onderdelen te kunnen beheersen en mezelf hierin te zien groeien. Uiteindelijk doe je het natuurlijk ook voor de wedstrijden. De wedstrijdvoorbereiding, de spanning en concentratie er naar toe. Ik voel dat mijn lichaam verandert een paar weken voor de wedstrijd en dat is heel gaaf. Ik krijg dan iets meer rust en word nog scherper en beter. Op het juiste moment klaar zijn voor een belangrijke wedstrijd is moeilijk, maar wel heel leuk om die uitdaging aan te gaan.

## Hoe ziet jouw leven er momenteel uit?

Ik ben full-time in training en train dan ongeveer 20 uur per week, daarnaast

werk ik nog 10-12 uur in de week als fysiotherapeut. Mijn werkgever en fysiotherapeut, Erik van Putten heeft mij een aantal jaar terug geholpen om weer fit te worden en mij gemotiveerd om weer te gaan sporten en er alles uit te halen. Dit ging zelfs zo goed dat ik minder wilde gaan werken om meer te gaan trainen en vaker weg zou zijn. Dit heeft hij altijd aangemoedigd en hij is een van de mensen die in mij gelooft en die mij wil helpen op weg naar de Olympische Spelen. Het is gelukkig nooit een probleem als ik er niet ben. We zoeken dan naar een oplossing en ik heb nog een paar geweldige collega's die me daarbij ook helpen. Aan de ene kant wil ik blijven werken om in het vak te blijven en ik de afwisseling van trainen en werken leuk vind, maar het is ook wel erg druk en misschien iets te zwaar. En mijn maatschappelijke carrière blijft natuurlijk ook belangrijk. Maar als ik meer ondersteuning kan krijgen zou ik me wel graag helemaal willen richten op mijn sport.

## Wat versta je onder gezond leven?

Gezond leven is voor mij als topsporter misschien makkelijker dan niet-(top)sporters. Als sporter heb je doelen en door die doelen is het makkelijker om gezond te leven. Gezond leven is voor mij structuur en regelmaat. Voldoende (slaap) rust, genoeg bewegen, gezond eten en vooral lekker in je vel zitten en gelukkig zijn. Ik krijg heel veel terug van het hard trainen en het is eigenlijk een voorrecht dat ik dit mag en kan doen, dat maakt mij gelukkig. Als ik niet fit ben kan ik mezelf niet pushen om mijn grenzen te verleggen. Dan gaat het fout met mijn gezondheid. Om fit te blijven en geen

blesures op te lopen ga ik minimaal 1 keer per week naar de fysiotherapeut. Ook al heb ik geen klachten, alles in mijn lichaam moet kloppen. En om niet ziek te worden is het belangrijk om gezond te eten en alle vitamines en mineralen binnen te krijgen. Helaas kan ik niet alles wat ik nodig heb uit mijn voeding halen en gebruik ik supplementen o.a. multivitaminen, vitamine C, vitamine B-50 complex, calcium/magnesium en omega ik ondersteun dit ook met voedingssupplementen.

## Als het gaat om eten, waar let je dan op?

Per dag moet ik minstens 3000 calorieën binnen krijgen. Dit is behoorlijk wat en daar moet ik me best voor doen om dat binnen te krijgen. Ik doe dit natuurlijk niet door frisdrank, koekjes/chips en snacks te eten. Ik doe dit door goede voeding te eten en drinken en dan eet je toch behoorlijke hoeveelheden. Ik let met name op de suikers en vet in het eten. En soms vlak voor een wedstrijd, dan eet ik iets meer eiwitten en minder koolhydraten om wel spiermassa te behouden, maar wel iets lichter te worden.

## Heb je lichamenteel een zwakke plek?

Mijn zwakke plek is mijn rechter achillespees. Er is een kuitspier die anatomisch anders is dan bij de meeste mensen. De spierbuik loopt iets langer door, waardoor die lager in de pees invlecht. Hierdoor wordt er behoorlijk aan de pees getrokken en als ik wat scheefstanden in mijn onderbeen/voet heb gaat dit irriteren. Met de juiste training-weekindeling, fysio behandelen en oefeningen heb ik hier wel controle over.