



'Trainen vóór een shoot geeft me dat in shape-gevoel'

Holland's next top model Loiza Lamers volgt een speciale Model body work-out. Wat zijn haar geheimen?

MAANDAG

Ik sta om negen uur op om richting Amsterdam te gaan voor een work-out met mijn personal trainer Kasia Rain. Dit doe ik elke maandag, woensdag en vrijdag. Na een korte opwarming beginnen we met een flinke cardio: air boxing, kicks, touwtjespringen. Daarna doen we een versterkende training met pilates/yoga-oefeningen die mijn spieren goed aan het werk zetten. Vervolgens veel buikspieren! Aan het eind maken we het af met nog een stukje lichtere cardio en een cooling down.

DINSDAG

Ik heb vanmiddag een kleding fitting in Amsterdam. Voordat ik vertrek, ga ik eerst zelf naar de gym voor mijn cardio work-out. Na afloop haast ik

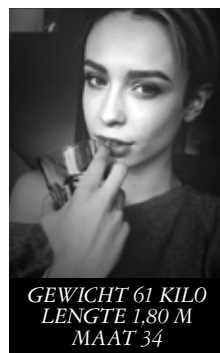
mezelf naar huis om te douchen en de auto weer in te springen richting Amsterdam.

WOENSDAG

Vandaag staat er weer een trainingssessie op het programma. Zoals altijd beginnen we met een warming-up om mijn lichaam wakker te maken. Dan: cardio! Deze keer doen we een dansachtige training en eindigen we met het springtouw. Na een potje flink zweten richten we ons op spierverlengende en versterkende oefeningen. Ook doen we een serie met de Pilates Ring. Hiermee leggen we extra focus op de armen, buik en de binnenkant van de benen. We sluiten af met het springtouw en de cooling down stretches. Als extraatje doen we nog een korte meditatie sessie, zodat ik mentaal rustig en gebalanceerd blijf.

DONDERDAG

Vandaag heb ik een shoot. Ik vind het altijd heerlijk om vóór een shoot of show te trainen, omdat het me het gevoel geeft dat ik ultiem



in shape ben. Ik sta om acht uur voor de deur van de sportschool voor mijn cardio training. Daarna snel naar huis, douchen, omkleden en *off to work!*

VRIJDAG

Vandaag beginnen we met een warming-up en het springtouw, gevolgd door burpees, jumping jacks en boksen. Daarna doen we een Model body work-out routine met extra pols- en enkelgewichten (Kasia's speciale methode). We trainen mijn lenigheid en balans. Balans is erg belangrijk voor de catwalk, ik merk dat die bij mij beter is geworden. Natuurlijk doen we ook nog de buikspiersessie en een lichte cardio. We sluiten af met een cooling down. Na het sporten neem ik snel een douche en ben ik klaar voor mijn afspraak met een pr-bureau.

ZATERDAG

Tot mijn spijt heb ik vandaag een begrafenis van een familielid. Mijn nichtje heeft gevraagd of ik haar haren wil opsteken. Omdat we om negen hebben afgesproken, sta ik om zeven uur op om met een work-out-dvd voor de tv te sporten. Ik vind het lekker om de dag met een work-out te beginnen.

ZONDAG

Vandaag doe ik even helemaal niks. Ik ga mijn nichtje ophalen. We gaan samen bij mij thuis lunchen, zodat we daarna even heerlijk met z'n tweetjes kunnen tutten en kletsen. Ik vind die momenten met haar zo fijn. ■

HOE GEZOND SPORT ZIJ?

Motivational fitness & lifestyle coach Kasia Rain (kasiarainfitness.com):

"Ik zag meteen dat Loiza een doorzetter is. Ze gaat voor haar modellencarrière en streeft naar perfectie. *She doesn't get ready, she stays ready.* Loiza heeft motivatie nodig, dus we werken met een doel, zoals een fotoshoot. Er moet een reden zijn om strak te blijven, anders kan ze de motivatie verliezen. Ze heeft bij het trainen iemand nodig die haar pusht. Maar ze geeft tweehonderd procent en klaagt nooit. Een topper om mee te werken."

Reactie Loiza: "Grappig dat Kaisa me zo goed heeft leren kennen in het halfjaar dat wij samen trainen. Ze weet precies waar mijn struikelblokken liggen. Ik ben gemotiveerd en doelgericht, maar soms mis ik bepaalde discipline."