

A close-up photograph of a person's hand gripping a black dumbbell. The dumbbell has a silver-colored metal collar and a red label with '2kg' written on it. The background is a blurred gym environment with other people and equipment visible.

Sporten

"activiteit waarbij je je
lichamelijk inspant"



Sporten

Sporten -of trainen- is een andere manier van bewegen dan het 'veranderen van plaats' zoals je dat in het vorige werkboek hebt onderzocht.

Sporten is een activiteit waarbij je je lichaam bewust traint om sterker, sneller of leniger te worden. De term 'trainen' is hierin erg belangrijk. Wil je sterker, sneller, leniger of behendiger worden, dan is het belangrijk dat je jouw lichaam keer op keer blijft uitdagen.

Sporten is niet alleen belangrijk om je lichaam sterk en fit te houden, maar is ook dé manier om fysiek strakker in je vel te komen.

Wanneer je meer spiermassa hebt, verbrand je namelijk ook meer calorieën in rust en ben je over het algemeen vaak actiever in het dagelijks leven. Dat helpt bij het bereiken en behouden van een gezond gewicht!

In dit werkboek bespreken we de belangrijkste factoren die om de hoek komen kijken als je wil trainen en vooruitgang wil blijven boeken. Ook neem je jouw eigen manier van trainen uiteraard onder de loep!

"Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten"

Een van de hoofdpunten uit de beweegrichtlijnen van de gezondheidsraad is het doen van spier- en botversterkende activiteiten, zoals een vorm van krachttraining. Maar wat is krachttraining nou precies?

"Krachttraining is het trainen met gewichten of weerstand ter vergroting van fysieke kracht, het spieruithoudingsvermogen of de spiermassa."

Je kunt hierbij dus denken aan het doen van oefeningen met eigen lichaamsgewicht, elastieken, dumbbells, kettlebells, barbells, zandzakken etc.

Krachttraining is er vooral op gericht om je lichaam sterk te maken en je botten sterk te houden. Zodat je fit en sterk oud kunt worden en met gemak een zwaar voorwerp kunt verplaatsen zonder door je rug te gaan. Mede daarom is deze richtlijn opgenomen in de beweegrichtlijnen van de gezondheidsraad.

Maar: krachttraining wordt tegenwoordig steeds vaker ingezet voor het bereiken van fysieke doelen.

Hoe meer spiermassa en minder vetmassa je hebt, hoe 'droger' je er uit ziet en des te sneller komt je sixpack naar voren. Je zit letterlijk 'strak in je vel'.

De visie van Fit Progression sluit aan bij het nastreven van een sterk en krachtig lichaam om beter en gemakkelijker te kunnen functioneren in het dagelijks leven en niet op de uiterlijke gevolgen van krachttraining. Daar zullen we ons in dit werkboek dus ook op focussen. De fysieke resultaten zijn een leuke bijkomstigheid, maar zouden nooit een doel op zich moeten zijn als je een positiever zelfbeeld wilt creëren .

ER IS MEER ...

Dan kracht- en cardiotraining

Ik ga er vanuit dat jij wilt sporten omdat je lekkerder in je vel wilt komen. Je weet dat het goed voor je is, dat je je beter voelt als je sport, lekkerder in je vel zit, je je sterker voelt, dat het helpt bij het afvallen en misschien weet je ook dat sporten je een goed gevoel oplevert. Maar:

Ongetwijfeld ben je ook al wel eens tegen wat problemen aangelopen als het gaat om sporten: je weet niet wat je leuk vindt, je vind de sportschool niks aan, je vind het eentonig, saai, wilt niet buitensporten of je sport je in de rondte en de resultaten blijven uit. Je merkt geen verschil.

Wat gaat er mis?

Welke van deze stellingen sluiten aan bij jouw situatie?

Je hebt een sport gekozen die niet bij je past.

Je traint voor de gezelligheid.

Je traint met een schema dat niet op jou is afgestemd.

Je traint niet op het juiste niveau.

Je daagt jezelf onvoldoende uit tijdens de training.

Je traint niet met de juiste weerstand of interval.

Je traint eenzijdig.

Je neemt onvoldoende rust.

Je voedingspatroon klopt niet met je trainingsdoel.



Fysiek Fit zijn

Zoals gezegd sport je (hopelijk) om je goed te voelen en fitter door het leven te gaan. Je weet dat sporten voordelen oplevert in het dagelijks leven. Zo gaat het trekken van een sprintje gemakkelijker en kun je zonder al te veel moeite een zwaar voorwerp verplaatsen.

Fysiek (lichamelijk) Fit zijn levert nog meer voordelen op. Het geeft je namelijk de mogelijkheid om je vrijer, gemakkelijker en met minder risico's door het leven heen te bewegen. Auto aanduwen? Geen probleem. Sprintje voor de trein, je draait er je hand niet voor om. Net even dat gekke hoekje kunnen verven?

Doe ik!

Maar wat dacht je van die ene berg kunnen beklimmen waar je al zo lang van droomt? Of die bijzondere wandeltocht maken? Avonturen beleven in het klimbos, trampoline springen met de kids, een avondje dansen of zonder rugklachten op de motor.

Het leven (en alles eruit halen ;-)) wordt zoveel makkelijker als jouw lichaam je daarin kan ondersteunen en het is belangrijk om je dat ook te beseffen!

Sporten helpt je niet alleen bij het bereiken van een gezond(er) gewicht, je hoofd leeg maken of strakker in je vel te komen.

Het helpt je om weerbaarder te zijn in het dagelijks leven én maakt het leven een stukje gemakkelijker!



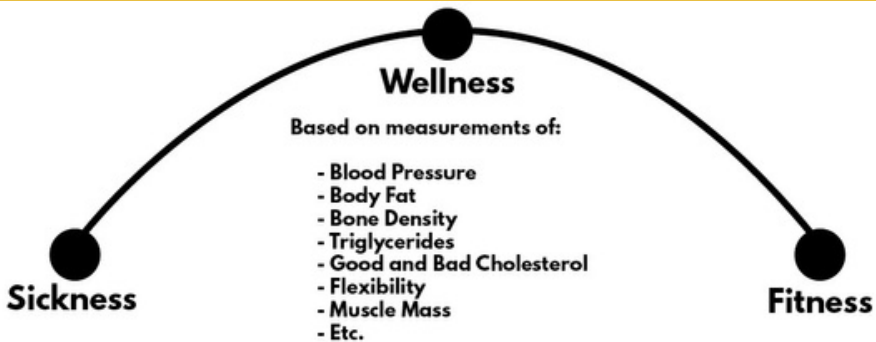
Fysiek Fit zijn

Fysiek Fit zijn heeft niet alleen zijn positieve effect op datgene wat je doet in het dagelijks leven. Fysiek Fit zijn zorgt er ook voor dat jouw lichaam daadwerkelijk gezonder wordt en je in een staat van 'fitness' of 'echt fit zijn' kunt komen.



Hierboven zie je het sickness-wellness-fitness continuüm. Volgens het Sickness-Wellness-Fitness continuüm is de mate van fitheid meetbaar in waarden zoals bloeddruk, vetpercentage, spiermassa etc. Gemiddelde waarden vallen onder 'wellness' (gemiddeld gezond). Beneden gemiddelde waarden vallen onder 'sickness' (ziekte) en boven gemiddelde waarden vallen onder fitness: het echte fit zijn dus!

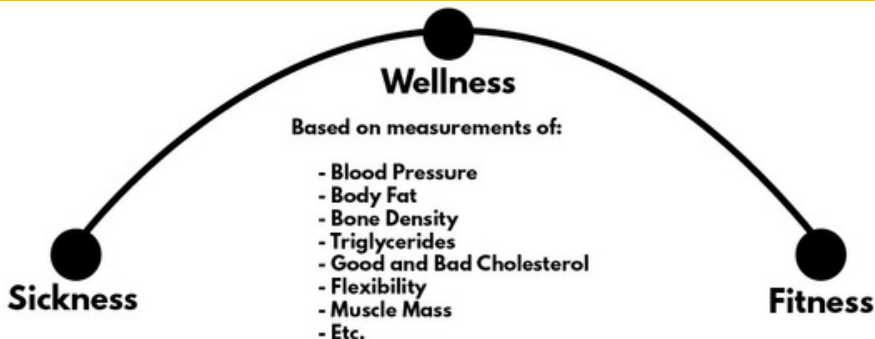
Bovengemiddelde waarden worden vaak gevonden bij topsporters vanwege hun consistentie en goede afstemming van training, voeding, herstel en mindset. 'FIT' zijn is de grootste bescherming tegen ziek worden op latere leeftijd en kun je dus ook wel beschouwen als 'super gezond' - mits het goed in balans is..



Fysiek Fit zijn

Als we het hebben over Fysiek Fit zijn en een gezonder fysiek (lichaam) nastreven, dan is het dus belangrijk dat we ons richten op het verbeteren van de waardes die lichamelijk te meten zijn (bloeddruk, lichaamsvet etc) en we onszelf weerbaarder maken voor dagelijkse activiteiten. Even daargelaten dat voeding en herstel hierin onmisbaar zijn, kunnen we onszelf naar een Fysiek Fit zijn toe trainen, door te werken aan 10 algemene fysieke vaardigheden:

**cardiovascular/respiratory endurance,
stamina,
strength,
flexibility,
power,
coordination,
agility,
balance,
accuracy.**



Fysiek Fit zijn

Cardiovascular/respiratory endurance:

Het vermogen van het lichaam om zuurstof te verzamelen, verwerken en te leveren.

Trainen door:	conditietraining; rennen, fietsen, zwemmen, roeien op verschillende niveau's, intensiteit en tijdsduur variërend van 0-1 minuut/1-3 min/3-5 min / 5-10 min/ 10-20 min etc.
----------------------	--

Stamina

het vermogen van lichamelijke systemen om energie te verwerken, leveren, op te slaan en te gebruiken.

Trainen door:	High Intensity Interval Training (HIIT), meer bewegen in het algemeen, trainen op verschillende energie levels
----------------------	--

Strength

Het vermogen van een of meerdere spieren om kracht toe te passen.

Trainen door:	Krachttraining van verschillende spiergroepen die je zowel los van elkaar traint als tegelijkertijd.
----------------------	--

Flexibility

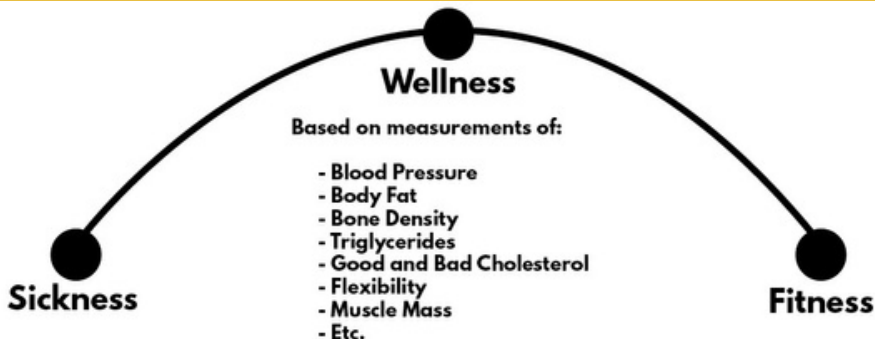
Het vermogen om de bewegingsuitslag rondom een gewricht te vergroten (lenigheid/mobiliteit/bewegingsgemak).

Trainen door:	Yoga, mobiliteitsoefeningen, lenigheid etc.
----------------------	---

Power

Het vermogen van een of meerdere spieren om maximale kracht te leveren in een minimale tijd.

Trainen door:	1 RM / 3 RM / 5 RM Korte workouts van 1 tot 3 min. met maximaal gewicht
----------------------	--



Speed

Het vermogen om de duur van een terugkerende beweging te verkleinen.

Trainen door:	Conditie en kracht te vergroten, terugkerende workouts draaien op een hoger tempo (icm. accuracy/agility/stamina en endurance).
----------------------	---

Coordination

Het vermogen om verschillende bewegingspatronen te combineren in een enkelvoudige beweging.

Trainen door:	coördinatie oefeningen, links/rechts combineren, armen/benen combineren, verschillende bewegingen combineren
----------------------	--

Agility

Het vermogen om de transitie tijd van een bewegingspatroon naar een ander te verkleinen.

Trainen door:	Sprong oefeningen, oefeningen waarbij je snel van richting moet veranderen
----------------------	--

Balance

Het vermogen de plaatsing van het lichaamscentrum te controleren in relatie tot zijn ondersteunende basis.

Trainen door:	Balans oefeningen, trainen op 1 been (zowel links als rechts), plotseling stil staan op 1 been, doorbewegen op 1 been, core training
----------------------	--

Accuracy

Het vermogen om beweging in een specifieke richting of op een gegeven intensiteit een beweging te kunnen leveren en controleren.

Trainen door:	Trainen op commando's, trainen op wisselende tijdsduur- en niveau's, trainen op nauwkeurigheid (gooien, vangen),
----------------------	--



Fysiek Fit

**Welke fysieke vaardigheden zitten verwerkt in jouw huidige training, denk je?
Met andere woorden: welke vaardigheden train je al?**

Welke fysieke vaardigheden train jij niet, denk je?

Welke vaardigheden zou je (meer) willen meenemen in jouw trainingen?



Fysiek Fit

Welke fysieke vaardigheden zitten verwerkt in jouw huidige training, denk je?
Met andere woorden: welke vaardigheden train je al?

Welke fysieke vaardigheden train jij niet, denk je?

Welke vaardigheden zou je (meer) willen meenemen in jouw trainingen?



Je training koppelen aan je doel

Afhankelijk van het doel dat je hebt, moet je jouw training op een bepaalde manier opbouwen en in elkaar zetten.

Wat is het doel van jouw training?



Doelen vs. Herhalingen

Afhankelijk van je doelstelling kun je bepalen welke trainingsmethode je gaat inzetten. Houdt daarbij rekening met de 10 factoren van fitness. Je zult dus het meest optimaal FIT worden als je al deze factoren mee neemt in je training.

Onthoud wel: de beste methode, is de methode die werkt voor jou! Als je continu tegen je training op ziet vanwege de duur of de inhoud van je training, dan komt er een punt waarop je stopt met trainen. Als je blijer wordt van 30 min. trainen op een hogere intensiteit. Doe dat dan vooral!

Er zijn inmiddels veel verschillende manieren van trainen te vinden. In de tabel op de volgende pagina vind je de basisrichtlijnen van kracht- en conditietraining volgens diverse wetenschappelijke onderzoeken, gebundeld door NL actief.

Doelstelling	Trainingsmethode	Frequentie en intensiteit	Doelgroep
Conditie verbeteren Verbeteren hart-longfunctie Verbeteren stressbestendigheid	Duurtraining	2-5x per week 20-60 minuten	Voor iedereen!
Conditie verbeteren Verbeteren hart-longfuncti Verbeteren stressbestendigheid Verbeteren Snelheid	Interval training	2-4x per week 25-50 minuten 3-5 minuten werken ca. 3 minuten rust	Beginnende sporter, hersteltraining, prestatiegericht, medische indicaties
Langer volhouden van kracht leveren Gewenning spieren, pezen en aanhechtingen	Verbeteren melkzuur / zuurstof systeem (= energieverbruik)	2-4x per week 10-25 herhalingen, 1-5 sets 60-90 sec. rust	Beginnende sporter
Spieropbouw Vergroten maximale kracht	Hypertrofie (verdikken en verstevigen van de spieren, betere doorbloeding en aansturing)	2-4x per week 6-12 herhalingen, 1-3 sets 1,5-2 min. rust	(ver) gevorderde (kracht)sporters
Vergroten maximale kracht Doorbreken krachtplafond (als je geen vooruitgang meer boekt)	Kracht- en spieropbouw	2-6 x per week 1-12 herhalingen, 1-3 sets 3-6 min. rust	Vergevorderde krachtsporters



Doelen vs. Herhalingen

Welke rij in de tabel past het beste bij jouw doel en jouw niveau?

Voldoet jouw training aan de Frequentie en Intensiteit bij dit doel?

Wat kun je aanpassen in jouw manier van trainen?

Denk aan frequentie, intensiteit, aantal herhalingen, sets en vaardigheden



WAT GA JE NU DOEN?

Beschrijf hieronder wat je gaat aanpassen aan jouw training.

**Kom je er niet uit? Vraag dan om hulp via de community
of laat je persoonlijke schema opstellen!**