

All In 1

**Het eenvoudige pad naar een
fit en gezond leven**



Inhoudsopgave

Over Mij	2
Vorbereiding	5
Trainingen Aanpassen	9
Trainen Voor Resultaat	15
Voeding	17
Blessures	23
Continuïteit	27
Balans	31
Trainingsschema's	38
Conclusie	40

Over Mij

Waarom dit e-book

In de jaren dat ik met fitness bezig ben, is mij 1 ding gaan opvallen. Iedereen die verstand van fitness heeft lijkt je te willen helpen, maar draaien er net omheen. Alsof ze een koek aan een hengel hebben en ze het je aanrijken, maar je er telkens net niet bij laten komen. Tuurlijk als financieel plaatje slim, omdat mensen bij je terug blijven komen. Dit omdat ze er niet genoeg verstand van zullen hebben, en daardoor wel genoodzaakt zijn terug te komen.

Nadat ik veel boeken over fitness heb gelezen, en daarnaast veel op internet en sociaal media te hebben rondgekeken, werd het me elke keer weer steeds duidelijker. Je net dat beetje informatie geven dat je verder wilt lezen, maar dan krijg je het bericht om te moeten betalen om verder te lezen. En zelfs als je dat doet, krijg je niet precies de informatie die je wilt. Zo blijf je betalen en kom je eigenlijk niet verder. Hierdoor voel ik me genoodzaakt om dit e-book te schrijven met alle informatie die je moet weten om blijvend resultaat te boeken met fitness, voeding en mindset. Dit omdat je ook precies weet wat je doet en waarom je dit doet na het lezen van dit e-book. Naar mijn mening is dit DE manier om je lange termijn doelen te behalen.

Vroeger zag ik ook door de bomen het bos niet meer, door alle (foutieve) informatie die overal te vinden was. Dit is de laatste jaren alleen nog maar erger geworden. Ik wil niet dat, wanneer iemand al de stap zet een betere versie van zichzelf te worden, blokkades tegen gaat komen door niet te weten waar te beginnen. Ook het financiële plaatje moet geen blokkade zijn. Je hoeft geen honderden euro's te betalen om iets te bereiken. Al wordt dit vaak wel zo gebracht op het internet. Door dit e-book te lezen zet je DE stap in de goede richting, en krijg je alle handvaten aangereikt om het zelf te doen.

Waarom ben ik begonnen met fitness?

De reden dat ik met fitness ben begonnen was in eerste instantie om blessurevrij te kunnen voetballen. Ik had helaas altijd wel pijntjes die me in de wedstrijden tegenzaten. Al snel groeide fitness uit tot een hobby. Een jaar later stopte ik zelfs met voetbal, omdat ik merkte dat ik meer voldoening uit fitness begon te halen. Het groeide al snel uit tot mijn passie.

Toen ik een jaar later aan de sportopleiding begon was het al snel duidelijk voor mij dat ik de fitness kant op wilde gaan. Vanuit school moest ik in leerjaar 2 stage gaan lopen in een sportschool. Hier had ik binnen 3 maanden al gelijk mijn baan van gemaakt omdat het zo goed ging. Ik haalde hier erg veel voldoening uit. Al sinds vroeg in mijn leven weet ik dat ik veel energie haal uit andere mensen helpen. Om dit op een sportieve manier te doen voelt voor mij als mijn "purpose". Na 3 jaar in de sportschool te hebben gewerkt, waar ik begon als stagiair, was het tijd voor een nieuwe uitdaging. Ik ging werken bij een andere sportschool waar ik veel nieuwe mensen met hun doel kon helpen. Niet alleen de klanten hielp ik, mijn taak was ook om het fitness team kwalitatief te verbeteren als coördinator. Hier heb ik veel nieuwe dingen van geleerd. Toch gaf me dit nog niet de voldoening die ik wilde ervaren. Mijn doel was om nog veel meer mensen te kunnen helpen met hun doelen. Daarom de keus gemaakt om te stoppen met werken bij de sportschool en samen met mijn broer een eigen fitnessbedrijf op te zetten: **All-in 1 Fit**. Met veel plezier helpen wij nu veel mensen in Nederland met hun fitness doelen. Nadat ik erg veel verkeerde informatie op internet voorbij zag komen, is bij mij het idee gaan leven om een e-book te schrijven. Met als einddoel om alle nuttige informatie, om je fitnessdoelen te behalen, voor eens en altijd binnen handbereik te brengen.

Waar zie ik fitness naartoe gaan?

Ik vind het lastig om te zeggen waar ik denk dat fitness naartoe gaat. Ik probeer altijd alles van de positieve kant te bekijken. Die stap probeer ik ook te zetten met dit e-book. De kant dat iedereen elkaar probeert te helpen om een gezondere levensstijl te realiseren. Het is tevens ook bewezen dat, wanneer je anderen helpt je zelf ook gelukkiger wordt. Als we deze kant opgaan in de wereld, zullen we ook veel andere problemen in de wereld samen oplossen. We moeten ergens beginnen, toch?

Helaas is dit nu nog niet de realiteit. Het draait veel om hebzucht en macht in de wereld. Ook in de fitnesswereld zie je dit terug. Zeker op sociaal media zie je veel beloftes over droomlichamen gedaan worden. Vaak door onrealistische programma's. Toch worden hier helaas veel mensen door misleid. De "fancy" Instagram workouts zijn helaas niet zo goed als dat ze beloven, maar commercieel wel erg leuk voor degene die er geld mee verdienen. Eigenlijk is fitness heel simpel, alleen je moet wel alle handvaten hebben. En dat is lastig in deze tijd waar veel valse informatie rondgaat. Daarom hoop ik dat vanaf nu meer trainers goede informatie aan mensen gaan meegeven, alhoewel dit nu nog niet realistisch lijkt op macroniveau.

Toch denk ik er positief over en zie ik de (fitness) wereld elkaar in de toekomst helpen. Hierbij hoop ik mijn steentje bij te dragen. Ik wens je veel leer -en leesplezier met dit e-book!



Voorbereiding

Is het essentieel om van tevoren een plan te maken? Of moet je gewoon beginnen en het per dag afstemmen wat je leuk/goed vindt?

Het is vrij simpel. Word je een goede dokter zonder opleiding en alleen maar praktische ervaring? Juist. Dan zou je nu in een hokje van 4 bij 4 leven met stalen buizen als uitzicht. Extreme vergelijking natuurlijk, maar daar gaat het niet om. Met alles is de voorbereiding essentieel. Hier is veel research voor nodig. Het mooie met fitness is dat je dit uit handen kunt geven aan een personal trainer. Dit is een goede investering als je geen verstand hebt van fitness, maar je wel een sterk en gezond lichaam wilt realiseren. Ook is dit mogelijk om het zelf te doen, alleen heb je hiervoor wel de goede kennis nodig. Met fitness is een snelle fix niks waard. Het draait allemaal om de lange termijn. Dit door er een levensstijl van te maken. Dit betekent natuurlijk niet dat je 24/7 met fitness bezig moet zijn. Verre van zelfs. Een levensstijl ervan maken betekent dat het goed vol te houden is op lange termijn. Dit dus ook met je timemanagement.

De jonge Julio begon al op 15-jarige leeftijd met trainen (ja dat is vrij vroeg). Ook ik ben geen superheld, en had geen verstand van fitness toen ik begon. Het is menselijk om alles zo snel mogelijk te willen bereiken, en hier ging de jonge, ongeschoolde Julio al gelijk de fout in. Ik keek veel YouTube filmpjes van bodybuilders, en dacht dat wil ik ook. Dus wat doe je dan? Je kopieert hun trainingsschema. Je gaat dus een schema kopiëren die gebaseerd is op iemand die al jaren fanatiek traint. Daarnaast waren dit ook geen "natural" bodybuilders. Het beeld was dus totaal onrealistisch voor mij. En het schema ook. Maar dit zijn dingen waar je op dat moment natuurlijk niet aan denkt. Mijn gedachte was: ik wil er zo uitzien, dus ik moet dat schema doen, punt. Terugkomend op de niet "natural" bodybuilders, ik heb niks tegen anabolen. Ieder zijn of haar ding, maar niet mijn ding. Wel belangrijk dat je eerst goede research doet naar anabolen als je dit overweegt.

Zoals je al verwacht liep ik snel blessures op door dit onrealistische schema, en misschien nog wel erger, ik verloor mijn motivatie omdat ik niet het resultaat boekte wat ik wilde. Achteraf gezien logisch natuurlijk. Gelukkig gaf ik me niet snel gewonnen. Geleerd van mijn fouten ging ik op onderzoek uit en leerde ik steeds meer over fitness, voeding en mindset. Zo ook over een voorbereidend plan maken.

Met een goed voorbereid plan ga je goede resultaten boeken omdat je weet wat je doet, in plaats van zomaar wat te doen. Met een voorbereid plan kan je ook makkelijker doelen stellen, waardoor je motivatie behoud. Dit kun je zelf doen, of met een coach die je hierbij helpt.

Realistisch zijn

Eén van de fouten die ik maakte was niet realistisch zijn. En dat is heel normaal als je ergens aan begint. Het is menselijk om gelijk de “beste” te willen zijn. Dit kan zowel een goed iets zijn, maar ook een valkuil. Het kan je motivatie erg belemmeren wanneer je niet de resultaten boekt die je verwacht. Zeker wanneer je beeld onrealistisch is, zal dit je demotiveren. Misschien zelfs zo erg dat je ermee stopt. Dit moeten we voor zijn.

Mijn vader en broer waren vroeger erg veel bezig met bodybuilding. Zware gewichten tillen was een must voor ze. Door dit voorbeeld werd dit voor mij ook erg verleidelijk. Ik begon dus niet zo laag in gewichten als dat ik waarschijnlijk had gemoeten. Daarnaast begon ik met YouTube kijken van de onnatuurlijke bodybuilders. Makkelijk gezegd, mijn beeld was totaal niet meer realistisch. De tijd een jaar verder doorgespoeld en ik zat met een schouder- en knieblesure. Daarnaast was de motivatie ook ver te zoeken.

Ben daarom kritisch naar jezelf, zeker in het begin. Je komt geen 10kg spier aan binnen een korte tijd. Dat is de harde realiteit. Het is prima om lange termijn doelen te hebben, maar maak daarnaast ook tussentijdse doelen. Dit om het beeld realistisch te houden, en ook je motivatie te behouden. Jessica Hardy, olympisch zwemster en goudmedaillewinnaar, zei ooit: ‘Mijn lange termijn doelen zijn wat ik zie als mijn “dromen”, terwijl mijn korte termijn doelen dagelijks of maandelijks haalbaar zijn. Mijn korte termijn doelen zijn stapjes die me een goed gevoel geven, zodat ik harder kan trainen en me beter kan voorbereiden op mijn lange termijn doelen.’

Het kan ook helpen om jezelf een “traktatie” te geven als je je tussentijdse doelen behaalt. Zeker als je al weet dat je moeite hebt met het behouden van motivatie. Als je nog verder wilt gaan, kun je jezelf ook “straffen” als je je tussentijdse doelen niet behaalt. Het belangrijkste is om het realistisch te houden, en niet te vergeten er ook een beetje van te genieten.

Verschillende soorten trainingen

Je hebt tegenwoordig zoveel verschillende soorten trainingen. Denk maar eens aan krachttraining, cardio training, crossfit en calisthenics. Cardio training kan je dan bijvoorbeeld weer verdelen in verschillende categorieën. Denk bijvoorbeeld aan HIIT (high intensity intervaltraining), LISS (Low Intensity Steady State). Er zijn zoveel verschillende trainingen dat je door de bomen het bos niet meer ziet. Maar het belangrijkste is: wat werkt nu echt?

Door de jaren heen heb ik erg veel verschillende trainingen uitgeprobeerd. Het begon bij het bodybuilden. Dit heb ik een tijdje gecombineerd met HIIT en LISS-trainingen. Ook ben ik een tijd bezig geweest met powerliften, en daarnaast verschillende soorten circuit trainingen. In mijn schooljaren heb ik veel crossfit gedaan, en in de lockdown vooral gefocust op calisthenics. Zo opgeteld ben ik dus met erg veel verschillende trainingsvormen bezig geweest. Zowel in de vorm van cardio en krachttraining. Wat heb ik uit al deze verschillende soorten trainingen gehaald?

Het is allemaal goed als je de goede techniek en het juiste niveau aanhoudt. Weet wat je aan het doen bent, of laat je coachen door iemand die er verstand van heeft. Het belangrijkste is dat jij de trainingsvorm leuk vindt. Of het nou bodybuilden of crossfit is. Zoek wat bij jou past, en ga daarmee experimenteren. Misschien vind je wel meerdere dingen leuk. Het mooie is dat alles te combineren is. Zolang je maar naar je lichaam luistert.

Wat past bij jou?

Maar wat past nu echt bij jou? Dit is een vraag die menig sporter zich afvraagt. Waarschijnlijk ben je al verder, en heb je de sport fitness gekozen. Anders zat je dit e-book waarschijnlijk ook niet te lezen. We weten dat er veel verschillende varianten zijn. Hier moeten we dus onderscheidt in gaan maken.

In de 6 jaar dat ik train heb ik, zoals je in het vorige hoofdstuk gelezen hebt, aardig wat varianten beoefend. Het ene vond ik leuker dan het ander. Logisch. Ieder persoon heeft zijn of haar eigen mening hierin. Crossfit is het bijvoorbeeld niet voor mij, omdat ik erg blessuregevoelig ben. Crossfit staat erom bekend dat het blessuregevoelig is, dus werd al snel een no go. Het leuke aan het begrip fitness is dat het zo groot is dat je altijd wel iets vindt wat je (semi) leuk vindt. Ik vond het in powerbuilding. Dit is een combi van powerliften (zware gewichten tillen) en bodybuilden (hypertrofie). Dit omdat ik, en van zware gewichten tillen hou, en het, met veel volume trainen waarbij je de spieren verzuurd. Deze combi werkt goed samen door sterker te worden met powerliften, en met de hypertrofie door de vorm van progressive overload spiermassa op te bouwen met bodybuilding.

Het belangrijkste is dat je het niet snel fout kunt doen. Probeer alles eens uit, en kijk wat er bij je past (blessuregevoelig, medische condities etc.) en baseer hier je keuze op. Het leuke is dat je misschien nu wel voor bodybuilding kiest, maar over een jaar overstapt naar crossfit. Het kan allemaal. Maak er een mooie reis van en geniet!

Techniek

De techniek van de oefeningen is wel één van de belangrijkste fundamenten in fitness, al dan niet de belangrijkste. Zie het ook zo in je lijstje met de belangrijkste focuspunten. Zodra de techniek niet goed is, zul je blessures oplopen. En deze blessures zullen je doelen in de weg staan, en je progressie vertragen. Grote kans dat je ook je motivatie (deels) verliest. Natuurlijk zal je techniek niet in 1 keer 100% zijn. Begin daarom met licht gewicht, zodat de kans dat je blessures oploopt een stuk kleiner is en je goed kunt focussen op de techniek van de oefeningen.

Toen ik rond de 16 jaar was, trainde ik samen met een vriend bij een low budget gym. Heel simpel, 1 grote zaal met apparaten en losse gewichten. Verder geen instructeurs in de zaal. De ongeschreven regel daar was, hoe breder je bent hoe meer kennis je hebt. Echt iedereen luisterde naar de brede gasten die daar rondliepen. Toen mijn kennis steeds groter werd met betrekking tot fitness, zag ik vaak oefeningen of technieken die fout waren. Maar adviezen geven werd niet echt gewaardeerd van een jongen die niet 2 meter breed was. Ieder zijn ding natuurlijk. Het ging toch om mezelf, en daar lag ook de focus. Al snel ging ik van toestellen naar losse gewichten. Gewichten (te) snel omhoog schroeven omdat ik dacht dat mijn techniek wel goed zat was een grote fout die ik maakte. Ik kwam er al snel achter dat dit niet overal het geval was. Hierdoor liep ik blessures op aan mijn knie en schouder. Als ik erop terugkijk denk ik, ja niet zo slim he. Maar het waren wel goede leermomenten voor mij.

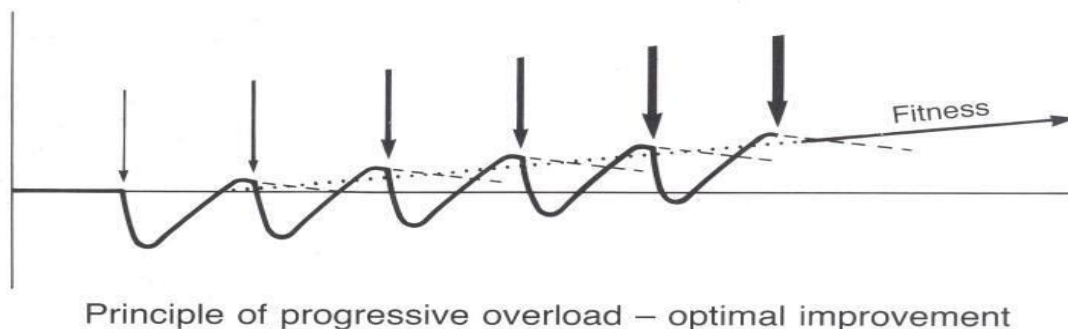
Het is erg belangrijk om je techniek dus goed op orde te hebben. Dit om blessures te voorkomen. Hoe ga je dit doen? Je kan niet verwachten dat altijd alles in één keer goed gaat. Begin daarom met de toestellen. Mits je een personal trainer hebt natuurlijk. Dan kan je ervan uitgaan dat hij/zij je goed begeleidt en corrigeert. Als je jezelf zeker voelt op de toestellen, kun je de stap naar losse gewichten maken. Het is aan te raden om iemand met je mee te laten kijken wanneer je een nieuwe oefening gaat doen. Anders denk je misschien net als ik toen deed, dat je de oefening goed doet, maar dat helaas niet de realiteit is. Als je niemand hebt om met je mee te kijken, kun je jezelf ook filmen. Hierdoor krijg je een mooie bewegingsanalyse en kun je zien of je de oefening technisch goed uitvoert. Zeker als je de gewichten gaat verzwaren, moet je zeker zijn dat je techniek van de oefening goed is, en ook goed blijft met de zwaardere gewichten! Bij de zwaardere gewichten is het ook aan te raden om een spotter te hebben. Dit is iemand die, voor de zekerheid, bij je staat en je helpt als het niet meer lukt. Vaak genoeg zie ik dat iemand het bijna niet meer houdt, en met een totaal verkeerde techniek de oefening afmaakt omdat het met een goede techniek niet meer lukt. Zo loop je alleen maar blessures op, en we weten nu wat dat betekent voor je progressie op de lange termijn.

Trainingen Aanpassen

Om de hoeveel weken pas je je schema aan?

Een veel gestelde vraag in de fitnesswereld is “moet je je trainingen aanpassen?”. Het simpele antwoord hierop is "ja". Maar hoe en wanneer ga je dit doen?

Om de hoeveel weken moet je je training aanpassen? Dit is verstandig om rond de range van 8 tot 10 weken te doen. Dit om de trainingsprikkel zo groot mogelijk te houden. Betekent dit dat je in die 8 tot 10 weken niks moet doen met je schema? Nee zeker niet. In die 8 tot 10 weken ga je focussen op “progressive overload”. Deze term kwam in het stukje "wat past bij jou" ook al naar voren. Dit is het in stapjes verzwaren van de oefeningen. Eigenlijk heel logisch dat je zo progressie boekt. Want als je bijvoorbeeld in week 1 bankdrukken 12x60kg met moeite doet. En in week 4, 12x65kg met dezelfde moeite, betekent dit dat je progressie hebt geboekt. Progressive overload is daarom een erg goed meetmiddel om te kijken of je progressie boekt. Als je het aan mij vraagt zelfs het beste meetmiddel.



Toen ik net in de sportschool begon, was ik erg veel bezig met YouTube filmpjes van de beroemde bodybuilders kijken zoals je al hebt gelezen. Zij raadden toen allemaal hun eigen workout schema's aan. Op dat moment moest ik ze allemaal proberen. Zo dacht ik net als hen te worden. Ik hield me daarom niet aan een vast trainingsschema voor meerdere weken. Ik wisselde wekelijks, en soms zelfs meerdere keren in de week. Ook trainde ik veel met vrienden, die ook allemaal weer een ander schema deden. Dan doe je toch weer met elkaars schema mee. Simpel gezegd, er zat geen routine in. Daardoor focuste ik ook niet op progressive overload. Simpelweg omdat ik elke keer andere oefeningen en schema's deed. Hierdoor was het onmogelijk om mijn progressie te meten. Dit begon ik me na een aantal maanden ook te realiseren. Nadat ik me dit realiseerde maakte ik een vast trainingsplan, en ging hier 8 tot 10 weken mee aan de slag. Met de focus op progressive overload.

Het is belangrijk om je trainingsschema's uit te schrijven. Het makkelijkste is op je telefoon, omdat je deze 9 van de 10 keer bij je hebt. Een foto is niet handig omdat je deze niet kan aanpassen. Je wilt in de weken je schema natuurlijk aanpassen naar hogere gewichten of herhalingen (of minder rusttijd tussen de sets door). Dat is het streven. Als je dit dan niet bijhoudt zul je de volgende training je gewichten vergeten zijn, en een grote kans dat je dan niet het goede gewicht pakt. Denk niet dat jij anders bent en wel alles kunt onthouden. Hier hebben namelijk al heel veel mensen hun vingers aan gesneden. Dit hoeft jij dus niet meer te doen. Scheelt een sneetje.

Pas ik heel het schema aan of maar een gedeelte?

Nu we 8 tot 10 weken verder zijn moeten we het schema/schema's aanpassen. Maar moet ik heel mijn schema omgooien, of een aantal oefeningen? Dit is een hele goede vraag waar niet veel mensen antwoordt op kunnen geven. Er is ook niet één heilig antwoord. Dit ligt aan je persoonlijke doelstelling, en die kan natuurlijk ook veranderen met de tijd. Als je doel afvallen of spiermassa opbouwen is, hebben we hier als antwoord op: houd de grote compound oefeningen erin (oefeningen waarbij meerdere spieren samenwerken voor één beweging, denk aan bijvoorbeeld bankdrukken en de deadlift) en vervang de isolatie oefeningen. De isolatie oefeningen zijn oefeningen die gericht zijn op één spiergroep. Bijvoorbeeld de dumbell arm curl (die focust alleen op de biceps).

Waarom houden we de compound oefeningen erin? Dit omdat je zo meerdere spieren tegelijk traint, wat het effectiever maakt dan isolatie oefeningen. Hierdoor bespaar je ook tijd in je trainingen. Daarnaast word je sterker door de compound oefeningen, waardoor je de spieren steeds verder kunt pushen, en dus meer resultaten boekt door progressive overload. Bij isolatie is dit minder het geval. Focus dus op de compound oefeningen!

Nu je weet dat je de compound oefeningen niet hoeft aan te passen. Kan je wel de sets en herhalingen aanpassen. Zo prikkel je de spieren toch weer anders. Hier meer over in het volgende stukje. Begrijp me echter niet verkeerd dat je de compound oefeningen nooit mag aanpassen. Dit is niet wat ik bedoel. Je kan de compound oefening pull ups (optrekken) bijvoorbeeld prima vervanger door de oefening barbell row (opwaarts roeien met stang). Het belangrijkste blijft dat je op de compound oefeningen focust in het begin van je schema, en daarna pas de isolatie oefeningen doet, om je training die dag af te ronden. De compound oefeningen hoef je dus niet per se na 8 tot 10 weken te vervangen door andere oefeningen, maar dit mag wel voor een andere compound oefening. Constater wat je doelen zijn, en baseer hier je schema op. Als je bijvoorbeeld 20kg extra wilt bankdrukken, is het slim om dit wat langer te blijven doen en hierop te focussen.

Op welke manieren kan het schema aangepast worden?

Je kunt je training op meerdere manieren aanpassen. We weten dat we om de 8 tot 10 weken gaan switchen. Dit kunnen we gaan doen door de compound oefeningen zo te houden en de isolatie oefeningen aan te passen. In plaats van een dumbell chest fly doe je nu een cable fly bijvoorbeeld. Je kan er ook voor kiezen om de oefeningen allemaal hetzelfde te houden, en de herhalingen om te gooien. Bijvoorbeeld van 3x15 naar compound 4x8 en isolatie 3x10-12. Het is belangrijk om je compound wat lager in herhalingen te houden wanneer je de techniek helemaal door hebt zodat je meer op kracht traint, en op isolatie een stukje hoger qua herhalingen te zitten voor hypertrofie (simpel gezegd diktegroei van individuele spiervezels). Daarom kun je bijvoorbeeld kiezen voor een verschil in herhalingen in hetzelfde programma. Je past heel het schema aan als je doelstelling verandert. Dit kan op de korte termijn zijn, maar ook op lang termijn is dit mogelijk. Stel je volgt een spieropbouw schema, maar komt erachter dat je conditie achterloopt en je hieraan wilt werken. Dan is het een must om je programma om te bouwen naar een conditie opbouw programma.

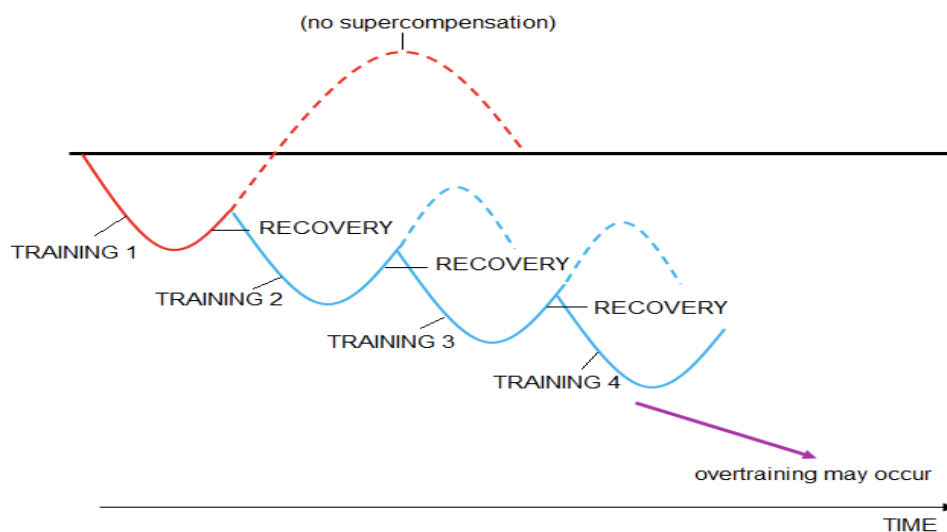
Dit kan in combinatie met wat kracht. Maar je kan je ook volledig op de conditie focussen. Denk daarom goed na wat je wilt bereiken kort - en lang termijn. Hier hebben we het ook al kort over gehad in de alinea "realistisch zijn".

Waar het allemaal op neerkomt is dat het essentieel is om een trainingsprogramma bij te houden. En ja, het is belangrijk dat je deze aanpast na ongeveer 8 tot 10 weken. In de 8 tot 10 weken focus je op progressive overload door per training aan te voelen of je zwaarder kunt gaan. Let erop, techniek blijft op nummer 1 staan! Je trainingen houd je bijvoorbeeld op je telefoon bij, zodat je zeker weet in welke volgorde je de oefeningen moet doen. Daarnaast moet je ook weten met welk gewicht je dit moet doen, en met welke hoeveelheid herhalingen je de oefeningen moet uitvoeren. Als je een oefening zwaarder doet die dag, schrijf je dit gelijk op. Zo maak je stappen en ga je gegarandeerd resultaat boeken. Wanneer het tijd is om je programma aan te passen, kan dit op meerdere manieren. Kijk eerst kritisch naar jezelf en naar wat je wilt bereiken. Pas hier je schema op aan. Het moet ook leuk blijven, dus vervang je compound oefeningen soms ook met andere compound oefeningen als je dit fijner vindt qua afwisseling. Het fundament van je schema blijft hetzelfde. Je begint met een aantal compound oefeningen (zeg 2 a 3, ligt er ook aan hoeveel spiergroepen je op een dag traint), en daarna eindig je met isolatie oefeningen om de spieren te "overloaden". Dit betekent dat je de specifieke spier nog net wat meer prikkelt. Tegenwoordig worden overal op internet verschillende soorten programma's aangeboden "wat wel werkt". Het is heel simpel, als je je aan deze fundamenteën houdt, boek je progressie!

Hoe belangrijk is rust tussen je trainingen?

Vaak wordt gedacht dat hoe meer je traint, hoe sneller je resultaten komen. Helaas is dit niet waar. Het kan zelfs tegen je gaan werken. Klinkt misschien gek, maar je rust is even belangrijk als je training. In de alinea "Om de hoeveel weken pas je je schema aan?" is het begrip "progressive overload" al voorbijgekomen met een mooie afbeelding. De afbeelding geeft duidelijk aan dat je juist in je rustperiode jezelf naar een hoger niveau tilt. Op dezelfde afbeelding is ook goed te zien wat er gebeurt als je niet genoeg rust (hier meer over in het stukje hieronder). De rode lijn geeft een goede werk-rust verhouding aan. Als je genoeg rust neemt met de desbetreffende spiergroep (48-72 uur), krijg je supercompensatie. Dit wil zeggen dat je de spiergroep genoeg geprikkeld hebt en daarna genoeg rust hebt gepakt. Je spier is hersteld en heeft zichzelf zelfs verbeterd, om de volgende keer deze belasting goed aan te kunnen. Zo word je dus elke keer net wat beter dan de keer daarvoor. Het woord "beter" is in deze context meer resultaat. Meer resultaat in de zin van dichterbij jouw doelen komen op dat moment. Als je dus goed traint krijg je op termijn een steeds hogere basislijn. Misschien lijkt 100kg bankdrukken nu totaal niet realistisch, maar als je goed traint zou dit zo maar na een paar jaar bereikt kunnen worden. Progressie boeken is het effect wat we willen bereiken en waar we naar streven.

Maar dit kan ook de andere kant op gaan helaas. Als je je niet goed aan je rust periodes houdt zul je het tegenovergestelde bereiken. Dus als ik het goed begrijp Julio, kan het zo zijn dat ik heel hard train en het averechts werkt? Klopt helemaal. Zo komen we bij het begrip “overtraining”. Dit betekent dat je je lichaam te hard belast in combinatie met te weinig rust om te herstellen. Doordat je lichaam te weinig rust heeft om te herstellen gaat het tegen je werken. Dit is goed te zien op de afbeelding hieronder. Je ziet bij de blauwe lijnen dat je door te weinig rust steeds verder wegzakt van je basislijn. Als je dit te lang doet is er een grote kans dat je overtraint raakt. Dit is iets wat niemand wil. Je bent hierdoor de hele dag moe en futloos. Eigenlijk is het enige wat je wilt in bed liggen. Zorg er dus voor dat je dit niet bereikt, want het brengt je ook nog eens verder weg van je doelen.



Hoe weten we nu dat we genoeg rust pakken? Dit is erg lastig te bepalen, omdat elk lichaam anders reageert op trainingsprikkelers. Ook heeft de trainingsintensiteit een groot effect op je herstelperiode. Hoe intensiever de training, hoe langer de tijd je lichaam nodig heeft om te herstellen. Het belangrijkste is daarom dat je goed naar je eigen lichaam luistert. Deze zal jou het juiste signaal aangeven of je alweer kan trainen of niet. Zeker wanneer je net begint met fitness heeft je lichaam veel rust nodig. Dit omdat je lichaam zich moet gaan aanpassen aan de trainingen. Daarom zijn de spiergroepen opsplitsen in verschillende schema's ook erg belangrijk als je vaker dan 3 keer per week wilt trainen. Anders kunnen je spieren niet op tijd herstellen en boek je geen resultaat. Met misschien zelfs het gevolg om overtraint te raken. Als je full body (het hele lichaam) traint met 1 training is 48 uur rust vaak genoeg. Dit omdat het volume op de spieren ook niet heel hoog is. Blijf wel goed naar je lichaam luisteren. Als je je training splitst, train je met meer volume op de spieren (je doet meer oefeningen, sets en hh per spiergroep). Hierbij raad ik ongeveer 72 uur rust aan voor de getrainde spiergroepen. Nogmaals dit is een grove schatting, elk lichaam zit anders in elkaar. Voel aan wat bij jou werkt. Wanneer je hier moeite mee hebt is een trainer inhuren een goede investering.

Voorbeeld: je traint het hele lichaam op 1 dag (full body). Het volume (oefeningen, sets en herhalingen) ligt niet erg hoog per spiergroep omdat je elke spiergroep moet trainen in diezelfde training. Je gaat dan niet 4 oefeningen per spiergroep doen, want dan zit je 4 a 5 uur in de sportschool. Doordat het volume niet erg hoog ligt, hebben je spieren vaak genoeg hersteltijd met 48 uur. Zo is een full body split van maandag-woensdag-vrijdag erg effectief.

Een ander voorbeeld. Je wilt 4 keer per week trainen. Full body is dan geen optie omdat 48 uur rust niet te realiseren is na elke training. Zo is een upper-lower split wel aan te raden. Zo pak je de ene dag bovenlichaam, en de volgende dag onderlichaam. Daarna een dag rust om daarna de cyclus weer te herhalen. Doordat je alleen op de dag boven of onderlichaam traint heb je meer tijd voor de desbetreffende spieren. Zo ga je meer volume (oefeningen, sets en herhalingen) bij elke spier pakken. Zo wordt de prikkel groter en kun je sneller resultaat boeken. Mits je wel genoeg rust pakt tussendoor. In deze split dus ongeveer 72 uur.

Je kan ook het volume en de intensiteit op een andere manier verhogen dan alleen oefeningen, sets en herhalingen. Zo kan je tijd winnen. Hier meer over in het volgende stukje.

Supersets en circuits in je schema?

Tegenwoordig kun je van alle kanten (valse) informatie verkrijgen. Dit kan positief zijn, maar ook negatief omdat je wederom door de bomen het bos niet meer ziet. Je zult vast weleens een titel van een artikel hebben gelezen met "als je dit doet boek je pas echt resultaat". Zo wordt er ook veel over supersets en circuits gepraat in trainingsschema's. Is dit echt een meerwaarde in je programma, of is het een commercieel praatje om mensen binnen te hengelen?

Verskil tussen supersets en circuits

De 2 meest voorkomende vormen die je kan toepassen in je programma zijn de superset en een circuit. Het verschil tussen deze 2 is: een superset zijn 2 oefeningen die je combineert (kan van dezelfde spiergroep, kan ook van 2 verschillende spiergroepen zijn) zonder rust tussen de oefeningen door. Je doet dus 1 set van oefening A, daarna gelijk 1 set van oefening B. Daarna pak je pas rust. Het is slim om dan iets langer rust te pakken dan dat je normaal bij je oefeningen doet. Denk aan een range van 2-3 minuten. Een superset doe je vaak 3 tot 5 sets. Een circuit bestaat uit 3 oefeningen of meer. Ook hier doe je de oefeningen achter elkaar met weinig tot geen rust ertussen. Uiteraard als je alle oefeningen achter elkaar hebt gedaan, pak je wel rust. Dan heb je 1 ronde voltooid. Vaak bestaat een circuit uit 3 tot 5 rondes. Pak hier tussen je rondes net zoals de superset ongeveer 2 tot 3 minuten rust, om de volgende rondes ook vol te kunnen houden.

Waarom zijn ze er?

Waarom zijn ze nu bedacht? Is het puur een commercieel ding, of zit er meer achter? Gelukkig zit er meer achter. Ten eerste kan het je veel tijd besparen. Als je “excuus” is dat je niet kunt trainen omdat je te weinig tijd hebt hiervoor, kunnen ze zeker een meerwaarde voor je zijn! Ten tweede geeft het de intensiteit van je training een boost. Hierdoor zal je cardiovasculaire systeem ook getraind worden doordat je ademhaling omhooggaat tijdens deze vormen. Als laatste kan het ook trainingsruimte schelen. Vaak doe je een circuit of superset op dezelfde plek. Wanneer de sportschool erg druk is, kan dit erg handig zijn.

Kan je resultaten zonder supersets en circuits boeken?

Natuurlijk kan je resultaten boeken zonder supersets of circuits. Ze kunnen van meerwaarde zijn, maar het is geen must om resultaten te boeken. Je kan met losse oefeningen evenveel resultaat boeken. Als je merkt dat je een bepaalde spier niet meer kunt prikkelen, kan een superset wel handig zijn, om het volume te vergroten en de spier een nieuwe prikkel te geven. Maar zoals in het vorige hoofdstuk wordt besproken, kun je de spier op verschillende manieren prikkelen. De superset of een circuit is dus niet het enige wat je kunt doen. Een circuit is conditioneel wel heel anders dan losse oefeningen. Dit omdat de intensiteit een stuk hoger ligt door de werk-rust verhouding. De werkverhouding is veel groter dan met losse oefeningen omdat je minimaal 3 oefeningen gelijk achter elkaar doet. Als je doel, uithoudingsvermogen vergroten, is, en je daarbij wel met kracht oefeningen bezig wilt zijn. Dan zijn circuits beter dan losse oefeningen. Supersets en circuits zijn zeker een meerwaarde, maar geen must om resultaat te boeken. Kijk ook naar je eigen doel(en) en baseer daarop je keuze of jij ze nodig hebt of niet.

Welke pas ik toe en heb ik toegepast voor welke doelen?

Sinds de eerste stap die ik in de sportschool heb gezet, ben ik begonnen met supersets en circuits. Waarom deed ik dat? Omdat ik schema's kopieerde van beroemde bodybuilders zonder zelf mijn research te doen. Als iemand mij vroeg waarom ik deze superset of dit circuit deed, was dit het enige antwoord wat ik kon geven. Hierop terugkijkend niet slim natuurlijk. Toen ik steeds meer leerde over fitness in het algemeen, begon ik ook steeds beter in te zien waarom ze handig waren voor mijn doel. Mijn doel was toen zo gespierd mogelijk worden met een laag vet %. Zeker richting de zomer wilde ik altijd een vet % tussen de 8-12 hebben. Daarom maakte ik richting de zomer, programma's waar de intensiteit en volume hoger lagen, door supersets en circuits te gebruiken. Dit zodat mijn vet % iets zakte. In de winter wilde ik juist aankomen en maakte ik geen gebruik van circuits. Vaak wel van supersets voor de kleinere spiergroepen zoals armen. Dit puur om tijd te besparen. Hoe leuk ik trainen ook vind, ik wil geen 2 uur lang in de sportschool zijn.

Om buikspieren te trainen raad ik altijd wel circuit vormen aan. Dit omdat buikspieren weinig rust nodig hebben. Buikspieren kun je beter 5 minuten heel intensief trainen, dan 30 minuten op een lage intensiteit. En laten we ook eerlijk zijn, als je al een uur hebt getraind en alleen nog buik moet doen, wil je niet daar ook nog een half uur mee bezig zijn. Daarom train ik 2-3 keer per week 5 tot 10 minuten intensief buikspieren in een circuit vorm van 3 a 4 oefeningen.

Trainen Voor Resultaat

Wat zijn je doelen?

Het is ten eerste belangrijk om je doel(en) vast te stellen. Dan kan je daarop gebaseerd je plan gaan uitwerken. Voor het ene doel zal je meer moeten doen dan voor het andere. Je mag jezelf hier echt wel in uitdagen. Ook ga je hier je trainingsdagen op aanpassen. Als je een heel ambitieus doel hebt, zul je hier waarschijnlijk ook meer voor moeten trainen. Dit zijn dingen waar je rekening mee moet houden.

Hoe vaak moet je trainen?

Als je jouw doel(en) hebt vastgesteld, moet je gaan kijken hoe vaak je hiervoor moet trainen. Als je in je hoofd hebt om 1 keer per week te gaan trainen, is dat zeker goed. Dit is al zoveel beter dan helemaal niet sporten. Helaas is 1 keer per week goed voor het behouden van wat je nu hebt qua fysiek. Dit is vaak niet wat je als einddoelstelling hebt. Hiervoor zul je waarschijnlijk meerdere dagen per week moeten trainen. 2 a 3 keer per week is vaak al genoeg om je lange termijn doelen te behalen. Het zal wel langer duren dan wanneer je 4 tot 5 keer per week naar de sportschool gaat.

Is het realistisch?

Maar is dat wel realistisch met hoe je week en motivatie eruitziet? Als je week erg druk is, zul je waarschijnlijk geen tijd in kunnen plannen om 4 tot 5 keer per week naar de sportschool te gaan. Ook als je weet van jezelf dat je motivatie niet hoog is, zal het niet realistisch zijn om van bijvoorbeeld niet of 1 keer per week sporten naar 4 a 5 te gaan. Dit legt de druk op jezelf veel te hoog. Je zult het misschien een aantal weken volhouden, maar na een tijdje opgeven omdat het niet realistisch is voor je. Opgeven is wel het laatste wat we willen. Het draait allemaal om de lange termijn zoals je al eerder in het boek hebt gelezen. Shortcuts zijn er gewoon niet. Op crash diëten na. Maar we weten allemaal waar die je brengen. Juist, nog verder weg van je doel op lang termijn. Belangrijk om jezelf hierin goed te kennen, en hier je doelen op af te stemmen. Als je weet van jezelf dat je bijvoorbeeld 4 keer per week sporten makkelijk kunt gaan toepassen in je week, kun je jouw doelen ambitieuzer vaststellen op kort termijn, dan wanneer je al weet dat 4 keer niet iets is wat je kunt volhouden. Als je bijvoorbeeld 2 keer per week als haalbaar ziet, stel dan je korte termijn doelen naar iets langer uit. Het is namelijk geen wedstrijd. Het draait alleen om jou. Maak hier je realistische doelen op, ook al duren ze wat langer. Het belangrijkste is dat jij het vol kunt houden. Alleen dan behaal je jouw doelen, en belangrijker nog, je **blijft** ze behalen!

Wat heb ik allemaal geprobeerd?

Zelf heb ik ongeveer alles gedaan wat je kan verzinnen. Mijn doel is altijd hetzelfde gebleven. Dit is zoveel mogelijk spiermassa aankomen, met een vet % tussen de 8 en 12 in de zomer (soms zelfs naar de 6%). Toen ik net begon met fitness, startte ik zoals al eerder verteld gelijk met de top bodybuilders schema's van internet. Dit waren trainingen van 6 keer per week. Op dat moment was dit niet realistisch voor mij. De motivatie bleef er gelukkig nog wel genoeg om niet voor altijd op te geven, maar mijn lichaam kon het niet aan. Hierdoor liep ik blessures op. Die blessures hebben mij wel erg gedemotiveerd toen. Hierdoor heb ik ook een aantal weken helemaal niet getraind omdat het de pijn even niet waard was.

Verder heb ik 3 keer per week full body gedaan, 4 dagen boven-onderlichaam split, 5 dagen waarvan 3 keer boven- 2 keer onderlichaam, en zelfs 7 dagen in de week met elke dag een andere spiergroep. Om het laatste moet ik nu nog steeds lachen. Eigenlijk sloeg het nergens op. Ik werkte toen al wel in de sportschool, dus deed het vaak voor of na mijn dienst. Maar om 7 dagen te trainen, waarbij elke dag de focus op een andere spiergroep, sloeg eigenlijk nergens op voor iemand die hier niet professioneel mee bezig was. Door alles uitgeprobeerd te hebben weet ik nu wel precies wat voor mij werkt, en nog belangrijker, wat ik leuk vind en volhoud. Dit is 4 keer per week boven-onderlichaam split. Het is essentieel om elke spiergroep 2 keer per week te trainen, daarom werkt dit schema perfect voor 4 dagen in de week. Ik heb ook tijden dat ik nog iets harder wil gaan. Dan train ik 6 keer per week. Dit bestaat uit push (borst, schouder, tricep), pull (rug, bicep) en legs (benen). Je gebruikt op 1 dag dan bijvoorbeeld alle push spieren. Dit is handig omdat je met sommige oefeningen al die spieren tegelijk aanspreekt. Bij het bankdrukken gebruik je als hoofdspier de borst, maar je schouders en triceps als bij-spieren. Handig om dus al die spieren op 1 dag te trainen.

Zoals ik in het begin van dit stukje aangaf was 6 keer per week in het begin niet realistisch. Nu zijn we ongeveer 6 jaar verder. In die tijd heb ik veel opgebouwd waardoor het nu wel realistisch is. Soms heeft het tijd nodig om het op te bouwen. Dit is voor iedere persoon anders. Kijk daarom goed wat bij jou, en je lichaam, past op dat moment. Natuurlijk is het ook niet erg om soms een tijd 2 keer per week te trainen, en dan weer een tijd 3 keer. Het belangrijkste is dat je jouw training hierop aanpast, en structuur implementeert. Zolang je het volhoudt ben je al een winnaar voor je eigen lichaam.

Voeding

Voeding is vaak een lastig punt in de fitnesswereld. De meningen hierover zijn erg verdeeld. Ook hier is er weer zoveel (foute) informatie over te vinden om je heen. Begrijpelijk als je het allemaal verwarrend vindt. Dit is erg teleurstellend omdat het niet heel moeilijk hoeft te zijn.

Alleen focus op trainen is genoeg om je doel(en) te behalen

Dit zie je vaak op internet terugkomen. “Met alleen focussen op trainen kom je er wel”. Hier doelen ze op “voeding is niet belangrijk om naar te kijken”. Helaas hebben ze waarschijnlijk alleen naar zichzelf gekeken. Grote kans dat degene die dit zeggen niet boven de 25 zijn. Wilt echter niet zeggen dat voeding helemaal niet belangrijk is onder de 25 jaar, maar ergens snap ik hun punt, omdat op jonge leeftijd een aantal mensen bijna alles kunnen eten wat ze willen. Dit omdat je metabolisme vaak erg hoog is rond die leeftijd. Dit wil zeggen je verbranding in het lichaam. Meer credit wil ik ze ook niet geven, omdat voeding voor iedereen extreem belangrijk is, wat je fitnessdoelen ook zijn. Daarom is het helaas niet waar dat je voeding rechts kan laten liggen, en je alleen hoeft te focussen op de training. Dit betekent nogmaals niet dat het moeilijk hoeft te zijn.

80-20 regel

Vaak wordt er gesproken over een “80-20 regel”. Dit wil zeggen dat het 80% voeding en 20% training is. Eerlijk gezegd vind ik dit een beetje overdreven. Het is beide erg belangrijk. Er moet een goede balans zijn om het vol te houden. Voor iedereen is dit namelijk anders. Als je meer moeite hebt met je motivatie om te gaan trainen, dan dat je dit met voeding hebt, zal dit voor jou geen 80-20 zijn. Bekijk dit daarom goed voor jezelf en vind je valkuilen. Op deze valkuilen ga je focussen.

Pas voeding aan op basis van je doel

Nu we weten dat voeding weldegelijk erg belangrijk is, moeten we gaan kijken hoe we nu verder gaan. Het is ten eerste belangrijk om je doel er weer bij te pakken. Bij elk doel moet je namelijk anders met je voeding omgaan. Logisch ook want als je doel afvallen is, eet je niet hetzelfde als wanneer je wilt aankomen. Omdat voeding helaas ook commercieel heel interessant is voor mensen wordt dit ook onnodig moeilijk gemaakt. Dit zodat jij natuurlijk geld gaat betalen om je te laten begeleiden. Wanneer je dit doet omdat je weet dat je een stok achter de deur nodig hebt, is dit wel een waardevolle investering. Hier help ik je dan ook graag mee verder. Wanneer dit niet bij jou van toepassing is, leg ik je hieronder uit hoe je het zelf moet doen. Dit is trouwens net zo waardevol voor iemand die wel voedingsbegeleiding wil, want meer kennis over voeding is nooit verkeerd.

Het is ten eerste belangrijk om je dagelijkse onderhoudscalorie inname te berekenen. Dit is hoeveel calorieën je nodig hebt om op hetzelfde gewicht te blijven. Om dit te berekenen hebben we eerst het basaal metabolisme nodig. Je basaal metabolisme is het aantal calorieën dat je lichaam zelf in rust verbrandt. Dit is te berekenen door een aantal verschillende methoden. De Mifflin St. Jeor is een

veelgebruikte methode, die een goede schatting hiervan maakt. De berekening is als volgt:

Mannen: $BMR = 10 \times \text{gewicht (kg)} + 6,25 \times \text{lengte (cm)} - 5 \times \text{leeftijd (jaar)} + 5$

Dames: $BMR = 10 \times \text{gewicht (kg)} + 6,25 \times \text{lengte (cm)} - 5 \times \text{leeftijd (jaar)} - 161$

BMR is de "Basal Metabolic Rate" oftewel je basaal metabolisme.

Nu je de BMR hebt berekend is eruit gekomen hoeveel calorieën je lichaam zelf al verbrand. Dit zou dus betekenen dat je dit al nodig hebt als je heel de dag in bed ligt. Ik ga ervanuit dat dit niet het geval is bij jou als je dit leest. Dus de caloriewaarden kloppen nog niet.

Nu moet je voor jezelf gaan bepalen hoe actief je in de week bent. Dit is belangrijk omdat we hierbij calorieën moeten toevoegen, omdat je die natuurlijk extra verbrand op de dag. Deze heb ik in 4 categorieën ingedeeld. Je kan ook tussen 2 categorieën inzitten. Dan pak je het gemiddelde van deze 2 categorieën.

Niveau fysieke activiteit	Activiteitsfactor	Omschrijving
Zittend	1.55	Het grootste deel van de dag zitten zonder gestructureerde lichaamsbeweging Sedentaire of laag actieve baan met dagelijks 1 uur lichaamsbeweging
Gemiddeld actief	1.85	Actief werk (matige beweging 8+ uur per dag) maar geen gestructureerde Lichaamsbeweging Actief werk (gematigde beweging 8+ uur per dag) en 1 uur lichaamsbeweging per dag
Redelijk actief	2.2	Sedentaire of laag actieve baan maar 2 uur lichaamsbeweging per dag Meer dan 2 uur per dag trainen
Extreem actief	2.4	Matig actief werk (de hele dag wandelen) plus minstens 1 uur lichaamsbeweging per dag

Het cijfertje waar je op uitkomt gaan we weer in een berekening zetten. Deze is als volgt:

Vermenigvuldig je BMR (basaal metabolisme) x Activiteitscijfer = Onderhoudscalorieën

Nu heb je je onderhoudscalorieën berekend. Dit betekent dat je zoveel calorieën moet binnenkrijgen om te blijven waar je bent. Je onderhoudscijfer is erg belangrijk want dit is de basis waarmee je werkt. Met deze basis kun je gaan werken naar een calorieoverschot (aankomen), of een calorietekort (afvallen).

Afvallen of aankomen is gelukkig geen hogere wiskunde. Het is niet dat je een lastige formule moet uitvogelen om dit resultaat te realiseren. Je weet nu hoe je de onderhoudscalorieën uitrekt. Daarbij is het belangrijk dat je bekijkt of je hebt gesport want dit kan je activiteitscijfer beïnvloeden. Op trainingdagen moet je dus meer calorieën binnenkrijgen dan op niet trainingdagen, om op je dagelijkse onderhoudscalorieën te komen. Dit kan je nu voor jouw doel gaan gebruiken. Wil je aankomen dan zou ik max. 300-500 calorieën boven je onderhoudsniveau gaan zitten. Bij afvallen max. 300-500 calorieën onder je onderhoudsniveau.

Misschien denk je nu wel, wat als ik nog verder eronder ga zitten, dan val ik nog sneller af. Klopt, maar dit is langer termijn vaak niet vol te houden. Het is de bedoeling dat je in stapjes werkt naar je doel, niet je lichaam laten uithongeren. Als je dit wel doet, is de kans groot dat je het niet volhoudt, en je terugvalt naar waar je zat of zelfs nog verder dan dat. Rome is ook niet gebouwd in een dag. Neem daarom de tijd en laat je lichaam eraan wennen. Zelfde geldt natuurlijk ook voor aankomen.

Nu je weet hoeveel calorieën je voor jouw doel moet binnenkrijgen, is het belangrijk om te weten hoeveel koolhydraten, eiwitten en vetten (macro's) je moet binnenkrijgen binnen jouw calorieaantal.

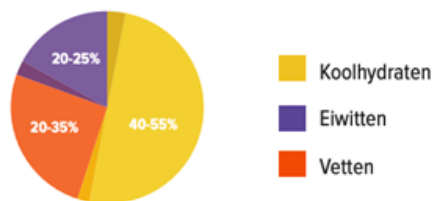
Het is ten eerste belangrijk om te weten hoeveel kilocalorieën 1 gram koolhydraat, eiwit en vet is. Dit is als volgt:

1 gram koolhydraten is 4 kilocalorieën

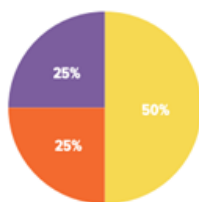
1 gram eiwit is 4 kilocalorieën

1 gram vet is 9 kilocalorieën

Nu komt de volgende afbeelding goed van pas. Bekijk deze en bepaal wat bij jou past.



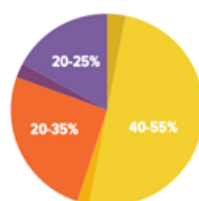
Niet-sporter



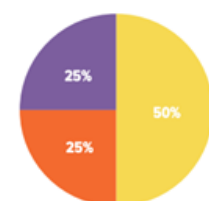
Krachtsporter



Duursporter



Afvallen



Spiermassa

Nu je weet hoeveel calorieën je binnen moet krijgen, je weet hoeveel calorieën een gram koolhydraten, eiwitten en vetten is, en je weet welke percentage je aan moet houden, kun je gaan rekenen. Ik zal je hieronder nog een voorbeeld geven hoe de berekening eruit kan zien.

Voorbeeld:

In dit voorbeeld stel ik een voedingsschema op voor een man die 2500 kcal op een dag nodig heeft en aan krachttraining doet. Hij wil op gewicht blijven en niet afvallen of aankomen.

Uitgaande van de bovenstaande verhouding heeft hij 50% koolhydraten, 25% eiwitten en 25% vet nodig. Dit komt neer op $2500 * 0,50 = 1250$ kcal van koolhydraten, $2500 * 0,25 = 625$ kcal eiwitten en $2500 * 0,25 = 625$ kcal uit vetten.

Deze getallen moet je vervolgens nog delen door het aantal het aantal geleverde calorieën per macronutriënt. En dan kom je uit het op volgende:

- $1250 / 4 = 312,5$ gram koolhydraten
- $625 / 4 = 156,25$ gram eiwitten
- $625 / 9 = 69,4$ gram vetten

In totaal heeft deze krachtssporter dus 312,5 gram koolhydraten, 156,25 gram eiwitten en 69,4 gram vet per dag nodig

Mijn verleden met voeding i.c.m. fitness

Mijn hele jeugd heb ik echt alles gegeten wat ik zag. Dit deed ik totdat ik met fitness begon. Gelukkig had ik een hoge verbranding. Hierdoor kwam ik geen gram aan. Dit was een groot voordeel, maar ook zeker een groot nadeel. Omdat, wanneer ik juist wilde aankomen het niet echt lukte. Erop terugkijkend niet gek, omdat ik ongeveer alles fout deed wat je fout kon doen.

Toen ik net met fitness begon had ik weinig kennis van fitness. Maar voeding? Voeding wist ik echt helemaal niks over. Daarom ging ik de bodybuilders op internet weer volgen. Want "hé zij weten het toch?" De weken erna heb ik niks anders dan droge rijst met broccoli en kip op. De mindset was op dat moment, verstand op 0 en naar binnenwerken. Ik kreeg een hele slechte relatie met voeding omdat ik dacht dat ik zo droog en eentonig moest eten om resultaat te boeken. Niks is minder waar natuurlijk. Maar op die leeftijd geloof je vaak nog alles wat je ziet. Gelukkig kwam ik er al snel achter dat het ook anders kan. Ik begon meer naar macro's (koolhydraten, eiwitten, vetten) te kijken en paste hier mijn eetschema op aan. Dit hield ik allemaal bij via de app MyFitnessPal. Zo kwam ik erachter dat je veel gevarieerder kunt eten, en ook nog weleens "slecht" voedsel mag eten. Dit door IIFYM (If It Fits Your Macros) waar ik groot fan van werd en nog steeds fan van ben. Deze methode houdt in dat je naar je macrodoelen kijkt. Als deze behaalt op de dag zit je goed. Dit kan bijvoorbeeld betekenen dat je friet eet op een dag en nog steeds je macrodoelen kunt behalen, door dit op de rest van de dag te compenseren. Zolang je je maar aan je macro's houdt, zit je goed. Hierdoor werd mijn relatie met voeding weer een stuk beter. En niet alleen de relatie met voeding. Ook met vrienden, familie en mijzelf. Dit omdat ik weer vaker "ja" zei tegen dingen, omdat ik erachter was gekomen dat dit gewoon mogelijk is. Feestjes, etentjes en het uitgaan is helemaal niet slecht, en moet zeker kunnen.

Zolang je maar de balans behoudt. En laten we eerlijk zijn, niemand houdt het toch vol als we tegen alle leuke dingen “nee” moeten zeggen. Een goed voedingspatroon moet je beter laten voelen, niet slechter.

Ik hoop dat je nu net als mij erachter bent dat je voedingsdoelen behalen, en daarnaast leuke dingen doen, prima samen kan.

Jezelf straffen voor een zakje chips maakt de straf erger dan het zakje chips. GENIET IN BALANS.

Tips voor voeding

Hieronder heb ik mijn meest waardevolle voedingstips genoteerd. Ik ben op deze tips gekomen na jaren met voeding geëxperimenteerd te hebben, en mijn research hierover te hebben gedaan. Natuurlijk is het voor iedereen anders, maar ik denk dat je wel iets met een of meerdere van deze tips kan.

Tips voor afvallen:

- Als je moeite hebt met minder gaan eten, probeer dan meer groentes te gaan eten. Hier zitten weinig calorieën in, maar vullen wel goed.
- Je kan ook meer calorieën verbranden op de dag door bijvoorbeeld cardio (lopen, fietsen etc), zo mag je ook meer calorieën op de dag binnenkrijgen.
- Track je calorieën op de dag. Zo ben je bewuster wat je binnenkrijgt. Dit maakt het proces ook gemakkelijker. Hier gaan we zo nog dieper op in.
- Veel (water) drinken. Dit stilt je hongergevoel.

Tips aankomen:

- Meerdere eetmomenten op de dag plannen.
- Track ook hier je voeding zodat je bewust bent wat je op een dag binnenkrijgt.
- Probeer je maaltijden geleidelijk te vergroten.
- Eet calorierijk voedsel.

MyFitnessPal

Het gebruik van de app MyFitnessPal is voor mij het allerbelangrijkste geweest om bewust te worden van wat ik at. Voor degene die de app niet kennen. Dit is een app waar je je voeding kan noteren. De app berekent dan voor jou wat de macro's en calorieën zijn. Ik dacht vaak dat ik gezond at, en noteerde het dan in de app. Dan kwam ik er pas achter dat het misschien niet zo gezond was dan ik dacht. Andersom kan ook waar zijn. MyfitnessPal kan daarom om goed meetmiddel voor je zijn, en je daarnaast bewust maken van wat er in bepaalde voeding zit.

Wees niet te streng voor jezelf

Het is belangrijk om niet te streng voor jezelf te zijn. Dit heb ik lange tijd wel gedaan. Er kunnen dan 2 dingen gebeuren (of beide). Je gaat tegen al het lekkere eten “nee” zeggen, waardoor je relatie met voeding niet gezond wordt. En het andere is dat je het als een onmogelijke taak gaat zien en het opgeeft. We weten nu dat als we de lange termijn niet vol kunnen houden, we terugvallen en je poging tevergeefs is.

Zie het niet als een blok aan je been

Het lijkt een beetje op wat hierboven staat, maar het is toch anders. Ben er niet de hele tijd mee bezig, en maak het makkelijk voor jezelf. Zodra je het onnodig moeilijk gaat maken voor jezelf, zul je het gaan zien als een blok aan je been. Ook dan is de kans weer groot dat je het opgeeft. De methode IIFYM (in dit hoofdstuk toegelicht) is daarom erg handig om te hanteren, omdat je daardoor luchtig met je relatie met voeding om kunt gaan. Je kunt nog steeds eten wat je lekker vindt, zolang er maar balans is.

Het is niet alles of niets (lang termijn volhouden)

Wat ik misschien nog wel het ergste vind, is als mensen het als een alles of niets kwestie zien. Je relatie met voeding moet je heel je leven onderhouden. Daarom als het 1 keer “misgaat”, is het ook helemaal niet het einde van de wereld. Zie het daarom ook niet zo. Geef het daarom ook zeker niet op. Het is ten slotte ook geen wedstrijd. Je bent met jezelf bezig. Elke stap vooruit is een overwinning. Elke stap terug is een leermoment. Als je deze mindset aanneemt zal je op lang termijn jezelf bedanken.

Zeg ja tegen “ongezond” eten

Huh lees ik dit nu goed? Ja dit lees je zeker goed. Het is belangrijk dat je weleens “ja” zegt tegen ongezond eten. Wanneer je jezelf alleen maar tegenhoudt ontstaat er wrijving met jezelf en val je vaak terug in een oud patroon. Die terugval zal erger zijn dan de keren dat je ongezond eet. Geniet daarom van de keren dat je dit doet. Want je weet nu dat balans het belangrijkste is om het vol te houden, en er je levensstijl van te maken. Dit in plaats van een dieet wat maar voor even “werkt” en terug te vallen in je oude voedingspatroon.

Blessures

Wanneer ontstaan blessures?

Laten we eerst kijken welke blessures relevant zijn. Dit zijn 2 verschillende soorten. De acute blessure en chronische blessure. Een acute blessure is een blessure die acuut opspeelt. Denk bijvoorbeeld aan een spierscheuring na een verkeerde beweging. Dit kan bijvoorbeeld ook gebeuren wanneer je zonder opwarming een zware oefening gaat doen.

De chronische blessure sluipt er als het ware langzaam in. Dit komt voornamelijk door overbelasting. Dit kan bijvoorbeeld komen door te snel je oefeningen te verzwaren, of te weinig rust te pakken. Maar stel je hebt een van deze blessures opgelopen, hoe ga je dan verder?

Stoppen met trainen of deze aanpassen op blessure?

Moet je nu stoppen met trainen, met een aangepast schema doorgaan of gewoon door blijven trainen, in de hoop dat het vanzelf over gaat? Het slimste om te doen, als je progressie wilt blijven boeken, is eromheen gaan trainen. Het mooie is dat het ook deuren kan openen. Je hebt nu bijvoorbeeld meer tijd om aan je zwakke punten te werken, of meer bezig te zijn met stretchen.

Het is niet slim om helemaal te stoppen met trainen, omdat je dan alleen maar nog verder achteruitgaat. Daarnaast is er ook een grotere kans dat je je motivatie verliest. Wanneer je door blijft gaan met trainen, is je doorbloeding ook beter in je lichaam, waardoor je blessure ook sneller zal genezen. Stop dus zeker niet met trainen, en probeer het ergens ook positief in te zien. Je hebt ervan geleerd en hebt nu meer tijd om aan je zwakke punten te werken.

Blessurepreventie

We hebben gekeken hoe we het beste met een blessure om kunnen gaan, maar wat is nog beter als dat? Juist, blessurepreventie. We kunnen blessures beter voorkomen dan genezen. Dit is op verschillende manieren te doen. Maak het je daarom ook niet te moeilijk, en kijk wat bij jou past.

- **algehele warming up**: dit kan je bijvoorbeeld op een cardio toestel doen. Het belangrijkste is dat je dit op een lage weerstand doet. Je wilt niet al moe zijn voordat je begint met je echte training. Probeer je hartslag iets hoger te krijgen. Daarbij is een beetje zweten geen punt. Het belangrijkste is dat je lichaam als het ware opstart en je een goede doorbloeding in het lichaam stimuleert. Daarnaast wil je ook mentaal in de training komen. Hierover straks meer.

- **specifieke warming up:** Hierbij warm je het lichaam specifiek voor die trainingsdag op. Wanneer je bijvoorbeeld benen traint, kun je ervoor kiezen om ook alleen je benen op te warmen. Dit zie je de laatste tijd veel gebeuren. Je kunt hiermee weggkomen, maar een algehele warming up is toch beter. Dit omdat je vaak toch stiekem wat extra spieren gebruikt. Als deze niet opgewarmd zijn, loop je het risico om ze te blessuren. Denk bijvoorbeeld aan de barbell squat. De stang ligt in de nek waardoor er druk op de spieren rondom deze plek komt, maar ook op de onderrug en buikspieren. Als je met je specifieke warming up alleen benen hebt opgewarmd, kun je hier alsnog blessures mee oplopen.

- **foamroller:** voor degene die niet weten wat een foamroller is. Dit is een soort buis die je diepere spierweefsel kan "masseren". In bijna elke sportschool hebben ze deze liggen. Als je een foamroller nog nooit hebt gebruikt, is dit zeker een meerwaarde om te gaan gebruiken. De foamroller is essentieel om te gebruiken bij een vaste spier. Als je met de foamroller over de spier heen gaat, stimuleert dit de doorbloeding op die specifieke plek. Zo zul je jouw spieren sneller loskrijgen en deze herstellen. Vaste spieren brengen ook snel blessures met zich mee. Gebruik daarom de foamroller om dit voor te zijn. Een foamroller is echter niet een warming up op zichzelf. Deze is erg goed om in je warming up of cooling down toe te voegen, maar doe daarbij ook nog de algehele warming up en cooling down

- **stretchen:** Het stretchen van spieren is ook essentieel voor blessurepreventie. Dit kan in de warming up, cooling down of beide. Het stretchen zorgt ervoor dat je lengte houdt in je spieren. Hierdoor houd je ten eerste een goede bewegingsgrootte en ga je ook blessures tegen. Omdat je met krachttraining juist de spieren verkort is stretchen echt een meerwaarde. Door krachttraining wordt je stijf en loop je blessures op, wanneer je niet genoeg stretcht. Dit moet je niet willen. Verwerk daarom het stretchen zeker 3-4 keer per week in je schema. Dit kan natuurlijk ook altijd op een ander moment van de dag.

Een warming up is niet alleen fysiek goed voor de training. Ook mentaal is het erg goed en belangrijk. Dit is de tijd waar je in je training komt. Je focus is bij de training, en niet bij je schoonmoeders verjaardag, waar je nog een cadeau voor moet kopen.

Het mentale aspect is net zo belangrijk als het fysieke aspect. Als je mentaal niet voorbereid bent op je training, is er een grote kans dat je slordig te werk gaat en hierdoor blessures oploopt. Probeer in de warming up daarom je focus echt naar de training te brengen.

Vaak gebruiken mensen de warming up als sociaal media momentje. Dit bereid je mentaal juist niet voor op de training. Grote kans dat je dan alsnog slordig te werk gaat en blessures oploopt. Het visualiseren kan goed helpen. Zie jezelf al in de training en voel die mindset aan, en houd dat vast.

Mijn verleden met blessures

In de 6 jaar dat ik fitness, heb ik al aardig wat blessures opgelopen. Het begon met een knieblessure op 16-jarige leeftijd. Dit kwam door het (te) zware squaten. Ik trainde veel met een vriend, en we probeerde elke keer weer zwaarder gewicht te pakken. Dit bouwde we op naar 1 herhaling maximaal gewicht pakken. Op die leeftijd was ik daar helemaal nog niet klaar voor. Er was daarnaast bij mij ook een groot verschil in spiermassa tussen mijn linker en rechterbeen. Dit omdat ik sinds jongs af aan al voetbalde. Ik was stijflinks, dus al mijn kracht kwam ook uit links. De combinatie leeftijd en verschil in spierkracht heeft denk ik de blessure in mijn rechterknie veroorzaakt. Een 1 herhaling max was voor mij ook niet meer dan een ego ding op dat moment. Op die leeftijd had ik er nog weinig verstand van, en leek het mij wel een goed idee om het te doen. Hierdoor heb ik daarna een aantal maanden niet kunnen squaten, en alleen maar toestellen kunnen doen. Daarna pakte ik het weer op met een opbouwfase van licht gewicht. Dit was een veel verstandigere aanpak, die ik ook aan iedereen aanraad.

Zelfs nu voel ik soms nog mijn rechterknie opspelen. Gelukkig ga ik hier nu slimmer mee om, en doe ik de desbetreffende dag wat meer op volume trainen, in plaats van op kracht. Zo maak ik de kans op een nieuwe blessure een stuk kleiner.

Op 18-jarige leeftijd heb ik een elleboog blessure opgelopen, die daarna doorspeelde naar mijn pols. Dit kwam door de dip oefening. Deze oefening deed ik met een elastiek die als gewichtsriem moest dienen. Hier deed ik een dumbell omheen om met extra gewicht te dippen. Ook dit deed ik veel te zwaar, waardoor de druk op mijn elleboog en polsgewricht te groot waren. Hiervoor heb ik een tijdje bij de fysio gelopen, en is het met shockwave therapie gelukkig hersteld.

Een jaar later heb ik een schouderblessure opgelopen door te zwaar te bankdrukken. Dit is er langzaam ingeslopen. Ik heb toen niet naar mijn lichaam geluisterd, en ben door de pijn heen gaan trainen. Het werd steeds erger waardoor ik na een tijdje niet meer kon bankdrukken. Ik switchte op dat moment naar de dumbell press. Dit gaf minder belasting op mijn schouder. Na een hele tijd doorgetraind te hebben met de blessure werd het alleen maar erger. Erop terugkijkend logisch natuurlijk, maar ik was eigenwijs. Een paar maanden later ben ik volledig gestopt met trainen voor ongeveer een maand om te herstellen. Daarna had ik het weer rustig opgepakt.

Het hele jaar daarna heb ik veel last van mijn bovenrug en trapezius gehad. Hier zaten een aantal vastzittende spieren die mij veel blokkades en pijntjes gaven. Hier heb ik ook weer fysiotherapie voor gehad. Dit doormiddel van dry needling. Hierbij steken ze kleine naaltjes in de rug om de doorbloeding te stimuleren. Je krijgt door de naald shockjes in de spier die hiervoor zorgen. Helaas hielp dit bij mij niet. Ook bleef ik gewoon doortrainen omdat ik stug mijn doel voor ogen had.

Opgeven was geen optie op dat moment. Ook nu bleek weer dat stug door blijven trainen niet het slimste was. De trainingen werden steeds minder goed, en ik was heel de dag aan het proberen mijn rug te kraken voor verlichting.

Na een tijdje begon ik met rekoefeningen en foamrollen. Dit hielp een beetje, maar zeker nog niet zoveel dat ik weer goed kon trainen. Later ging ik wekelijks naar een masseur die de knopen in de spieren los probeerde te krijgen. Dit hielp een stuk beter voor mij. Al snel kon ik weer goed trainen. Nu heb ik er soms nog wat knoopjes zitten, en ga ik nog steeds maandelijks naar dezelfde masseuse. Ik doe daarnaast nu ook veel rekoefeningen om het soepel te houden.

Mentaal aspect blessures

Natuurlijk is een blessure fysiek een domper, maar ook mentaal kan dit een klap zijn. Als je net als ik, doelen had gesteld die je wilde behalen voor een bepaald moment, kan een blessure je erg in de weg zitten. Leer alsjeblieft van mij, en maak niet dezelfde fout, om door de blessure heen te proberen te trainen.

Maar hoe kunnen we mentaal het beste met een blessure omgaan? Simpel gezegd, gewoon niet. Het is een domper. Als mensen om je heen zeggen “ach komt wel weer goed” is dat natuurlijk heel aardig, maar daar heb je niks aan. Maar als je ermee gaat zitten ben je dan sneller hersteld? Nee precies. Probeer het daarom te nemen zoals het is, en kijk naar wat je nu het beste kan doen. Is het aan je zwakkere punten werken? Is het wat meer rust pakken? Is het meer stretchen? Kijk wat bij jou helpt, en focus daarop. Daardoor zal je jezelf toch productief blijven voelen, en hierdoor mentaal ook in een betere staat zijn. Het is zoals het is, maar het is aan jou hoe je ermee omgaat.

Hoe ga je na een blessure verder met trainen?

Je blessure kan niet snel genoeg hersteld zijn, als jij het zelf voor het zeggen hebt. Wanneer het eindelijk zover is, hoe ga je dan op een verantwoorde manier aan de slag? Het belangrijkste is dat je het langzaam weer opbouwt.

Toen je begon met fitness, ging je ook niet per week 10kg op de toestellen vooruit. Streef hier nu ook niet gelijk naar. Check elke herhaling of je de oefening 100% correct uitvoert. Luister daarnaast goed naar je lichaam. Deze zal je altijd de beste signalen geven. Wanneer je een kleine terugslag ervaart, train er dan niet doorheen. Hierdoor is er een kans dat je weer geblesseerd raakt. Het is ook slim, wanneer je er een tijdje uit hebt gelegen, om te beginnen met full body trainingen. Zo komt je lichaam ook weer in goed tempo in de training modes. Na een paar weken kun je het volume weer langzaam gaan vergroten, en, als je wilt, je trainingsprogramma weer naar een split schema overzetten.

Daarnaast is voeding ook een belangrijk aspect in je comeback proces. Denk eraan dat je weer meer calorieën gaat verbranden. Eet daarom ook weer meer. Met name eiwitrijk voedsel. Geef je lichaam de kans goed te herstellen na je trainingen met een gezonde levensstijl. Dit zal al een heel groot verschil maken.

Let ook goed op je rust tussen de trainingen in. De plek waar je blessure heeft gezeten, zal nog even een zwakke plek zijn. Belast deze daarom ook niet te veel. Wanneer je bijvoorbeeld een schouderblessure hebt gehad, en je net weer een paar trainingen hebt gehad, ga dan niet na een training je tuin opnieuw betegelen. Dit zal je schouder te veel belasten op een dag, en hierdoor zul je waarschijnlijk een terugslag krijgen.

Vaak voel je zelf het beste aan wat wel en wat niet kan. Luister goed naar je lichaam en je zult snel weer de oude zijn!

Continuïteit

We weten dat niks in het leven een quick fix is. En als iets een quick fix is, het niet meer is dan kort termijn. Wij gaan alleen voor de lange termijn, want dat is wat echt telt. Je zult weer terugvallen naar waar je was, of misschien nog wel verder terug wanneer je met quick fixes werkt. Daarom is het essentieel om je te focussen op de lange termijn. Fitness, voeding en mindset is niet eventjes 200% geven om je doel te bereiken en daarna er weer mee te stoppen. Het is een levensstijl. Als je het zo ziet zal je jouw doelen blijven behalen. Maar hoe gaan we er een levensstijl van maken, en hoe houden we dat vol?

Realistische doelen

Misschien wel het belangrijkste fundament om fitness een levensstijl te maken, is doelen stellen. En dan wel realistische doelen. Als je doelen niet realistisch zijn zal je ze niet behalen. Daardoor raak je gedemotiveerd, en is er een grote kans dat je ermee stopt. Dit is niet de goede manier om de lange termijn vol te houden.

Het is ten eerste belangrijk jezelf goed te (leren) kennen. Zo kom je erachter wat voor jou realistisch is. Daarnaast moet je het jezelf ook niet te makkelijk maken. Het is goed om je doelen te behalen, maar je haalt er veel meer energie en waardering uit, wanneer het een doel is waar je hard voor moet werken. Zeker op de dagen dat je motivatie laag is en je geen zin hebt om te trainen is het goed om je doelen erbij te pakken. Dit kan je op dat moment toch net dat beetje extra motivatie geven om op zulke dagen te trainen. En geloof me, achteraf bedank je jezelf dat je het toch hebt gedaan. Wanneer je jouw doelen niet hebt gesteld en je komt van die dagen tegen dat je weinig motivatie hebt om te gaan sporten, en de keus maakt niet gaat sporten, zal je er de hele dag over inzitten. Ook is hierdoor de kans weer groter dat je het langzaam gaat opgeven. Stel daarom ambitieuze maar tegelijkertijd realistische doelen en je zult merken dat je hier veel profijt van zal hebben. Zeker op de mindere dagen!



Top 3 tips om je doelen meetbaar te maken

Hoe ga jij jouw doelen meetbaar maken? Wanneer weet je of je goed bezig bent, of juist niet? Hier zijn verschillende meetmiddelen voor. Ik deel met jou hier mijn 3 meest waardevolle meetmiddelen.

Ten eerste de meest voor de hand liggende, **de spiegel**. In de spiegel kan je jouw lichamelijke verschillen vaak goed zien. Kijk wel uit! Soms verlies je het echte plaatje uit het oog, en zie je alleen nog maar de punten die “beter kunnen”. Als dit het geval is moet je zeker opzoek naar een ander meetmiddel, want de spiegel zal niet meer realistisch voor je zijn.

Ten tweede: **de weegschaal**. Het liefst een weegschaal die ook je vet % en spiermassa opmeet. Deze is in de meeste sportscholen wel te vinden. Anders voor thuis een aanschaffen is zeker aan te raden. Waarom zijn de vet % en spiermassa waardes zo belangrijk? Dit omdat het cijfertje gewicht erg weinig zegt. Het kan je bijvoorbeeld demotiveren als je wilt afvallen, en op de weegschaal staat dat je aangekomen bent. Misschien is het wel in spiermassa en ben je afgevallen in vet %, wie weet. Maar dit zie je niet terug op de weegschaal met alleen het cijfertje gewicht. Daardoor kan het je demotiveren, met alle gevolgen van dien.

Als laatste in mijn top 3, **de foto**. De welbekende “before & after” foto. Wat is er nu zo goed aan foto’s nemen? Ze geven precies aan zoals het is. Het licht en de pomp na het trainen hierbij weggelaten natuurlijk. Maak gewoon een realistische foto van hoe je ervoor staat, en doe dat weer wanneer jij denkt dat het nodig is. Bijvoorbeeld als je het realistische beeld verliest bij de eerste tip. Je ziet alleen nog maar de dingen die beter kunnen, en niet welke progressie je al hebt geboekt. Kijk dan naar de foto’s en je zal weldegelijk een verschil zien wanneer je hard je best hebt gedaan!

Sub doelen

Zoals we nu weten is het erg belangrijk om doelen te stellen. Daarbij zijn sub doelen misschien nog wel belangrijker. Dit zijn kleinere doelen in je doelen. Lijkt misschien ingewikkeld, is het niet. Stel je doel is bijvoorbeeld 20kg afvallen in een jaar tijd. Prima doel natuurlijk, maar nog ver uit het zicht. Hierdoor kan je korte termijn jezelf weer tegenkomen. Bijvoorbeeld op de dagen dat je echt geen zin hebt, kan je zeggen “het is niet erg om vandaag te skippen, ik heb er toch een heel jaar voor”. 1 dag skippen is inderdaad niet erg. Maar als je jouw mindset hier zo makkelijk toe kan zetten, zal het niet bij 1 dag skippen blijven. Voor je het weet heb je zovaak geskipt dat je doel niet meer realistisch is. Dit moet je natuurlijk voorkomen. Daar komen subdoelen van pas.

We pakken het doel van het voorbeeld hierboven er weer bij: 20kg afvallen in een jaar tijd. Deze gaan we nu in subdoelen verdelen. Dit kan bijvoorbeeld zijn: elke maand minimaal 2kg afvallen. Zo haal je jouw doel gemakkelijk binnen een jaar. Het goede aan je subdoel is dat je je doel dicht bij je houdt. Als je nu een keer geen zin hebt denk je “ja ik moet over een aantal dagen wel 2kg kwijt zijn”. Dit kan toch weer net de drijfveer zijn om te gaan, en daarna trots te zijn op jezelf dat je toch bent gegaan!

Ook kunnen sub doelen van pas komen om meerdere doelen te stellen binnen je eigen doel. We pakken wederom hetzelfde doel van 20kg afvallen in een jaar tijd er weer bij. Het mooie is dat dit niet je enige doel hoeft te zijn. Je kan bijvoorbeeld ook als sub doel hebben om daarbij een 5km loop te rennen binnen 30 minuten. Dan is dit iets waar je ook wekelijks mee bezig moet zijn. Dit zal je ook extra motivatie geven. Het is eigenlijk heel simpel, hoe meer sub doelen je stelt, des te groter de kans dat je het volhoudt. Dit zijn alleen maar extra motivatie puntjes. Belangrijk dat je natuurlijk wel realistisch blijft, anders werkt het averechts.

Weet waar je zwakke punten liggen en speel hierop in

Het is algemeen bekend dat het goed is om jezelf te kennen. Dit om te weten wat je goede punten zijn en deze te gebruiken, maar ook om te weten waar je eventuele valkuilen liggen. Als je bijvoorbeeld al van jezelf weet dat je de chips zak in de kast opeet wanneer je de kast opentrekt, koop dan geen chips meer als je gezonder wilt leven. Wat je niet hebt kan je ook niet pakken. Dit is tijdens het trainen ook erg belangrijk. Bijvoorbeeld als je weet dat je altijd gelijk 110% geeft en daarna jezelf blesseert en opgeeft, werk dan met een planmatig opbouwend schema. Belangrijk dat je je hier dan ook echt aan houdt. Volg de gewichten die je trainer of jijzelf hebt opgeschreven. Als je nu al weet dat jij toch weer te zware gewichten gaat opschrijven, maak dan zeker gebruik van een trainer die je in toon houdt. Het is slim als je met een trainer werkt gelijk je valkuilen aan te geven, dan kan je trainer hier het trainingsplan op aanmaken.

Dit zijn maar 2 voorbeelden. Het belangrijkste is dat jij je valkuilen goed herkent en hier nu een verschil gaat maken. Tegen elke valkuil mag je ook een “traktatie” zetten. Als je niet in de valkuil stapt is dit al een grote win, en mag je jezelf hier zeker voor belonen. Wees streng voor jezelf, maar niet TE streng!

Probeer de mensen waar je om geeft ook te introduceren met fitness

Je wordt beïnvloed door de mensen om je heen. Misschien heb je dit niet door, maar dit is al meerdere malen bewezen. Probeer daarom mensen om je heen te hebben die meerwaarde in jouw leven brengen. Wat brengen ze voor positiviteit bij jou naar boven? Zijn het echte vrienden die altijd voor je klaarstaan, of zijn het meer oppervlakkige vrienden. Probeer deze te onderscheiden in je eigen kring van vrienden. Dit geldt ook voor familie natuurlijk. Wat je vaak ziet is dat je elkaar aansteekt. Als je zelf gezond wilt worden, maar de mensen om je heen eten nog steeds elke dag een zak chips, en hebben bij wijze van een abonnement bij de Mc Donalds, zal het voor jou 10x moeilijker worden om al die temptations te weerstaan. Vind daarom mensen die bij jouw toekomstbeeld passen. Wil je naar de sportschool gaan, maar je vindt dit erg spannend en weet niet waar je moet beginnen. Vind dan mensen die je hierbij kunnen helpen. Ga samen met die mensen. Leer van ze. Vaak vind je al snel iemand die al wel in je kring zat, maar waar je het niet van had verwacht, of die je niet zoveel sprak. Logisch als je niet dezelfde interesses had. Of misschien al wel, maar jij ze niet uitsprak.

Als je bijvoorbeeld een neef hebt die je nooit zoveel sprak, maar je weet dat hij serieus aan het fitnessen is. Kan het goed zijn om dit bij hem aan te geven. Hij zal je zeker verder willen helpen. Dit omdat hij weet hoe gezond het is, en bijna iedereen haalt er voldoening uit andere mensen verder helpen. Zeker je eigen familie. Hierdoor zal je meer motivatie hebben en daarnaast altijd iemand hebben om op terug te vallen als het even tegenzit. Nog een plus is dat de kans groot is dat de band tussen jou en je neef ook veel sterker zal worden dan eerst.

De neef was natuurlijk een voorbeeld in dit verhaal. Dit kan ook een vriend(in), kennis, oppas of collega zijn. Als er echt niemand in je opkomt, zoek hier dan naar. Je kan ook altijd naar een personal trainer. Daar kan je ook altijd op terugvallen, maar iemand die je kent om je heen is toch altijd net iets leuker!

Hoe doe ik dit al 6 jaar?

Hoe houd ik het nu al zeker 6 jaar vol om de motivatie te behouden? Dit is erg leuk om op terug te kijken. Tuurlijk is het bij mij ook met pieken en dalen gegaan.

Het is ten eerste erg belangrijk om realistisch te blijven en te weten dat het niet altijd precies gaat zoals je wilt. Zeker in mijn tijden met blessures moest ik mezelf dit goed voorhouden. Ik probeerde er telkens weer het positieve van in te zien. De tegenslagen zijn alleen maar leerpunten en je komt er altijd sterker uit.

Ten tweede merkte ik dat een doelstelling en een plan daarop gericht erg belangrijk voor mij is. De tijden dat ik maar “wat” deed, trainde ik minder vaak en was mijn motivatie ver te zoeken. Wanneer ik een duidelijk doel voor ogen had werkte ik hiernaar toe met veel motivatie.

Ten derde zie ik het telkens weer als een wedstrijd met mezelf. Elk jaar een betere shape realiseren geeft mij genoeg drijfveer om door te gaan. Mijn vriendenkring heb ik langzaamaan ook gevormd zodat het mij meerwaarde brengt. Veel mensen om me heen zijn ook met fitness bezig. Zo houd je elkaar scherp en gemotiveerd. Daarnaast is het ook gewoon leuk om er met elkaar over te praten.

Misschien is voor mij de motivatie behouden makkelijker dan dat het voor jou is, omdat het mijn passie is, en ik er zelfs mijn werk van heb gemaakt. Dit neemt niet weg dat het voor mij soms ook moeilijk is. Daarnaast ben ik ervan overtuigd dat jij dit ook kan doen, met de juiste handvaten, die voor jou werken!

Balans

Uit welke fundamentele elementen bestaat balans?

Balans is een van de belangrijkste punten in fitness. Uit welke fundamentele elementen bestaat balans in combinatie met fitness?

Ten eerste **jezelf kennen**. Hier hebben we het vorig hoofdstuk over gehad. Als je jouw eigen sterke punten en valkuilen niet kent, zal je geen balans kunnen vinden.

Ten tweede **je programma aanpassen op je doel**. Als je een langer termijn doel vaststelt, en daar je programma op aanpast kan je met alles rekening houden. Zoals bijvoorbeeld een trouwdag van een goede vriend. Die dag ga je niet trainen, en dat hoeft ook helemaal niet. Zolang je het doel bereikt is het goed. Hier kan je heus weleens een training voor laten schieten. Maar als je voor de quick fix gaat, en snel resultaat wil boeken, ga je geen balans vinden op langer termijn. Je laat in de korte periode alles ervoor vallen, maar wilt dit snel weer 3x zo hard inhalen. Balans is daardoor ver te zoeken, en doelen op langer termijn behalen kan je dan ook vergeten helaas.

Als laatste **balans in je voedingspatroon**. Probeer een goede relatie met voeding op te bouwen. Een keer een pizza eten breekt niet gelijk je doel in 100 stukken. Dit kan juist heel gezond zijn omdat je je relatie met voeding goed houdt. Als je denkt dat je elke dag droge rijst met kip en broccoli moet eten om je doel te behalen, en als je dan een keer ongezond eet je gelijk hebt gefaald, is je relatie met voeding niet meer gezond. Hierdoor zal je ook geen balans meer hebben in je voedingspatroon. Doordat je geen balans meer hebt zal je het ook sneller opgeven omdat het "toch niet lukt". Zoals bij het hoofdstuk 'Voeding' al gelezen, draait het voornamelijk om de calorieën en macronutriënten die je dagelijks binnen moet krijgen. Dit kan je doen door elke dag hetzelfde te eten, maar dit is ook prima mogelijk door een gevarieerd voedingspatroon. Houd het daarom elke keer weer spannend voor jezelf en maak nieuwe gerechten. Zo zal voeding geen struikelblok worden, maar een leuke uitdaging. En daar hoort ook weleens ongezond eten bij!

Waarom is balans essentieel?

Is balans wel echt zo belangrijk om je doelen te bereiken? Lichamelijk zijn we toch veel sterker dan we denken? En no pain no gain right? Zo is het niet. Al zou je lichaam het aankunnen om altijd 100% te geven (wat niet mogelijk is), gaat dit mentaal toch te ver. Altijd maar alles afzeggen en opgeven voor het fitnessen gaat je niet helpen. Er zijn zelfs mensen die er helemaal in doorslaan en er depressief door worden, omdat ze niks anders meer hebben dan het trainen. En waarvoor? Het beetje extra spieren dat je krijgt? Als je alles in balans houdt en met alles bedoel ik mentaal, fysiek, sociaal etc. ga je op langer termijn veel meer bereiken. Hoe kan dat? Omdat je het volhoudt. Als je erin doorslaat, ga je het nooit lang volhouden en zal je telkens terugvallen. Dit willen we natuurlijk niet. Zie daarom de balans als essentieel fundament in het bereiken van je fitnessdoelen, en daarnaast ook in je gehele leven eromheen.

Wat zijn de valkuilen?

De grootste valkuil die je kan hebben is een onrealistische verwachting. Zeker in deze tijd zie je dat heel erg veel. Dit heeft veel te maken met dat we in het sociaal media tijdperk leven. Elk plaatje wat je ziet is perfect, en dat brengt de verwachtingen van anderen en jezelf ook tot een onrealistisch level. De foto's van bodybuilders die je ziet op sociaal media zijn allemaal resultaten van meer dan 5 jaar hard werken, anabolen of beide. Dit is door die reden geen realistisch beeld als je net begint. Probeer jezelf daar daarom ook niet mee te vergelijken. Als je het puur als motivatie gebruikt is het echter een ander verhaal. Dan kan het positief werken. Maar anders gaat het geen balans brengen. Voor de meeste bodybuilders is het een fulltimebaan. Dit is voor de gemiddelde mens helemaal niet realistisch. Er zit dan ook geen balans in als je volgens die bodybuilders per se 6 keer per week moet trainen om resultaat te boeken. Dit is helemaal niet nodig. Luister er daarom ook zeker niet naar. Vind voor jou de goede balans met alle andere zaken in je leven meegenomen. Dan zal je pas echt blijvend resultaat boeken.

Een andere valkuil kunnen de mensen om je heen zijn. Als hun niks met fitness hebben, is er een grote kans dat ze jou er ook uit willen praten. Het is belangrijk om goed naar jezelf te luisteren. Hoe moeilijk dit ook kan zijn op zulke momenten. Als je het echt wilt, moet je dat pad volgen, en daarbij niet naar meningen van anderen luisteren die jou niet verder helpen. Het kan helpen om je argumenten klaar te hebben over waarom het wel goed voor je is. Dan haal je misschien zelfs de mensen om je heen over om hun mening te heroverwegen. Dit is natuurlijk mooi meegenomen, maar zeker geen must. Het gaat om jou. Zolang jij weet dat fitness je alleen maar op een positieve manier vooruitbrengt (mits je de goede balans vindt), is het goed!

Daarnaast zijn er nog veel meer valkuilen. Dit is ook per persoon verschillend. Vind die van jou zelf en je zal jezelf voor altijd dankbaar zijn.

Hoe heb ik dit gevonden na 6 jaar trainen?

Ik had veel moeite met het vinden van balans. Mijn mentaliteit is altijd 100% of niks geweest. Dit kan een goede mentaliteit zijn, maar ook zeker een valkuil. Gelijk met 6x per week trainen beginnen, omdat een bodybuilder op internet het zegt, is geen goede balans voor jezelf. Zoals al eerder beschreven, voor bodybuilders is het een fulltimebaan. Hun rust/werk verhouding is daarom ook perfect. Ik zat naast de 6x per week trainen ook nog op school, en had een bijbaan in de supermarkt. Dit was nog voor dat ik een bijbaan bij de sportschool had. Mijn school ging eronder lijden omdat ik fitness voor school zette.

De meest hectische periode was toen ik in het 2^e jaar van de sportopleiding zat. Van school moest je minimaal 10 uur stagelopen. Dit deed ik in de sportschool. Helaas was dit onbetaald, dus een bijbaan was ook noodzakelijk. In de supermarkt werkte ik toen tussen de 10-12 uur. Ook werd je 4 dagen per week verwacht op school. En daar nog bovenop verplichtte ik mezelf om wat er ook gebeurt, 6x per week te trainen. Mijn sociale leven ging er een beetje onderdoor. Dit zette ik op plek 4.

Ik geloof dat veel mensen dit goed kunnen volhouden, maar voor mij was dit too much. Ik was elke dag moe en herstelde niet meer. Met spierpijn trainen werd het nieuwe normaal. Gelukkig heb ik optijd tegen mezelf gezegd dat het niet verder kon zo. Daarnaast werd het me gelukkig ook makkelijker gemaakt. Op mijn stageplek in de sportschool werd mij een baan aangeboden. Hierdoor kon ik mijn stage uren afschrijven als ik aan het werk was. Mijn bijbaan in de supermarkt kon ik hierdoor opzeggen. Daarnaast kreeg ik nu betaald voor mijn passie. Hier kreeg ik veel nieuwe energie van. Helaas ging die energie alleen maar naar het trainen en niet naar de andere aspecten in het leven. Balans was nog steeds ver te zoeken. Toen ik 18 werd mocht ik gaan stappen. Dit heb ik een paar maanden gedaan. Dit totdat ik besepte dat het mijn fitness progressie tegenhield. Ik besloot bijna niet meer te stappen, en als ik wel ging, dronk ik geen alcohol. In mijn achterhoofd had ik al de training van de volgende dag zitten, tijdens het stappen. Alcohol was dus een no go geworden. Ik sloeg er te ver in door. Overtrainde mezelf en kreeg veel blessures. Het vele thuiszitten met blessures gaf me tijd om na te denken, en mijn prioriteiten op een rijtje te zetten. Zo kreeg ik ook balans terug in mijn leven.

Hoe ga jij balans vinden en behouden?

Nu je hebt gelezen hoe het niet moet, hoeft jij dit niet meer te doen. Ik hoop dat je leert van mijn "fouten". Balans vinden gaat voornamelijk over prioriteiten stellen.

De eerste tip die ik kan geven is een prioriteitenlijstje maken. Wat is voor jou nu echt belangrijk? Zet bijvoorbeeld je prioriteiten op volgorde, aangegeven met een cijfer. Als je dit overzicht hebt, kun je er een tijdsindeling van maken. Zo besteed je meer tijd aan dingen die voor jou belangrijk zijn, en minder tijd aan de dingen die minder belangrijk zijn. Vaak kan dit best hard aankomen, hoe jij je dag besteed. Als bijvoorbeeld je telefoon onderaan het lijstje staat, maar je wel 3 uur per dag aan het scrollen bent op sociaal media, weet je dat je hier een aanpassing in moet maken. Die tijd kun je bijvoorbeeld besteden aan je workout, of quality time met familie.

Tuurlijk is het de ideale wereld als je precies je eigen tijd kan besteden zoals je dit zelf wilt. Dit is niet altijd realistisch. Als je 40 uur per week werkt, en je vindt je werk helemaal niet leuk, staat het misschien niet erg hoog in je lijstje, maar is het wel nodig. Probeer het dan anders te bekijken. Familie staat waarschijnlijk wel hoog in het lijstje. Leuke dingen doen waarschijnlijk ook. Voor deze dingen is geld nodig. Dat geld verdien je met je werk. Als je het zo bekijkt veranderd heel je kijk erop. Dit maakt het niet gelijk fantastisch, maar misschien wel beter vol te houden.

Nu je lijstje gemaakt is, kan je verder kijken naar het fitness aspect. Bepaal zelf welke doelen je voor ogen hebt, en hoeveel tijd je daarin wilt steken. Daarna bekijk je of dat een realistisch beeld is. Als dit zo is, zit je goed. Als dit geen realistisch beeld is, moet je, of je doel aanpassen, of de tijd die je eraan wilt besteden. Bepaal wat voor jou mogelijk is. Het belangrijkste is dat het vol te houden is. En dat is het wanneer je jouw tijd goed verdeelt. Al duurt het misschien 3 maanden langer om je doel te behalen. Je behaalt het sneller dan wanneer je niet begint of opgeeft. *"Op de lange termijn is balans hetgeen wat je bij je doelen brengt, op elk aspect van je leven."*

Trainingsschema's

Welk soort schema past bij jou?

Het is belangrijk om van tevoren te bekijken welk soort schema bij jou past. Dit heeft alles te maken met 2 factoren: wat is je doelstelling en met welke frequentie ga je trainen.

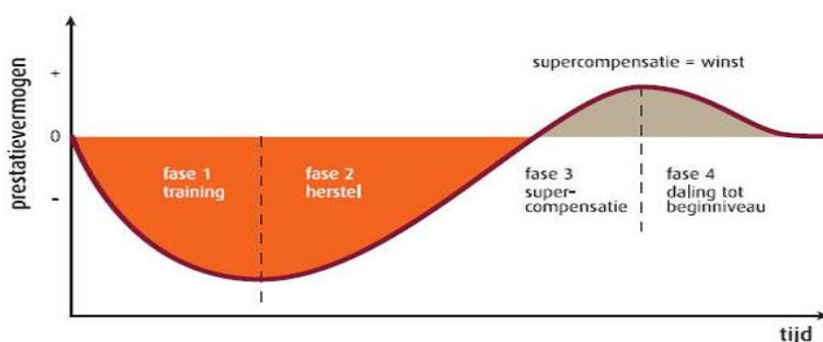
Je doelstelling. Als je doelstelling bijvoorbeeld 5 kilometer hardlopen binnen 30 minuten is, ziet je schema er heel anders uit dan wanneer je doel 80kg bankdrukken is. Je bouwt je schema hieromheen. Met de factoren rust, spiergelijkheid en verdeling meegenomen. Als je de doelstelling hebt bepaald, moet je de frequentie gaan bepalen.

De frequentie. Hoe vaak per week trainen is voor jou realistisch? Om spieren optimaal op te bouwen moet je minimaal 2 keer per week een desbetreffende spier trainen. Dit betekent 2 keer per week borst, rug, benen, armen enz. Daarnaast moet je ook minimaal 48 uur rust hebben om de getrainde spieren te laten herstellen en groeien (supercompensatie, zie foto onderaan de alinea).

Nu je al deze dingen weet wordt het makkelijk. Als je frequentie tussen de 1 en 3 keer valt, train je full body. Zo heb je alle spieren minimaal 2 keer in de week aangepakt (of je moet 1x per week trainen), en daarbij heb je 48 uur kunnen rusten. De spieren splitsen is niet mogelijk met deze frequentie. Wel als je naar een frequentie van 4 keer per week gaat. Hierbij raad ik aan om upper – lower te trainen. Dit is dag 1; heel het bovenlichaam, dag 2; heel het onderlichaam. Daarna pak je 1 dag rust en herhaal je dezelfde cyclus. Als je op maandag begint, heb je altijd het weekend rust. Voor de meeste onder ons ideaal, omdat er dan vaker andere plannen zijn dan doordeweeks. Voordeel van upper - lower in vergelijking met full body is dat je meer volume per spiergroep kunt pakken. Dit omdat je minder spiergroepen moet trainen op een bepaalde dag, in vergelijking met op 1 dag full body.

Als je het nog extremer wilt aanpakken, met bijvoorbeeld 6 keer per week trainen, kun je kiezen voor een push-pull-legs schema. Dit houdt in: dag 1; alle push spieren trainen (borst, schouder, triceps), dag 2; alle pull spieren (rug, bicep) en dag 3; legs (benen). Hierna rust je 1 dag en herhaal je deze cyclus nog een keer.

Buikspieren pak je met de dagen mee wanneer het voor jou goed voelt. Daarnaast is het belangrijk om bij je trainingsfrequentie de duur van je sessie goed in de gaten houdt. Hier meer over in de volgende alinea.



Hoelang moet je sessie duren? En hoe besteed je de sessie?

Op internet zie je veel artikelen over hoelang je trainingssessie moet duren. Dit varieert van 10 minuten tot 2 uur of langer. Het meeste dat je leest is helaas onzin.

Ten eerste komt het weer op je doel aan. Daarnaast moet je weten wat je trainingsfrequentie is. Als het goed is heb je deze 2 fundamenteën nu helder voor jezelf. Als dit nog niet het geval is raad ik je aan om hier nog even goed over na te denken.

Het is belangrijk om te weten hoe vaak je die week traint, om de tijd van je sessies te bepalen. Het is zo dat hoe vaker je per week traint, hoe korter je trainingen in principe moeten duren. Dit omdat je lichaam het niet vol kan houden om (bijna) iedere dag 100% te geven. Zo kan het niet goed herstellen, wat blessures veroorzaakt. Ook boek je geen resultaten omdat je juist in je rust periode groeit (supercompensatie). Dit kan best gek klinken, omdat je vaak denkt hoe harder je ergens voor werkt, hoe meer resultaat je boekt. Daarom vertel ik je bij deze dat slimmer trainen je verder brengt dan harder trainen.

“Hoe train je slimmer?” hoor ik je nu denken. Door je workout niet te lang te maken. Hoe langer je workout duurt, des te meer hersteltijd je nodig hebt. Daarbij worden je workouts minder intensief na verloop van tijd. Daarnaast wordt je motivatie vaak ook minder. Dit omdat je geen energie meer overhoudt om alles te geven, als je al lange tijd met je sessie bezig bent. Zo prikkel je de spieren niet meer optimaal, en daardoor loop je resultaat mis. Probeer daarom je workout nooit langer dan 90 minuten te laten duren. 45 tot 60 minuten is vaak al meer dan genoeg. Alleen wanneer je niet meer dan 3 keer per week traint, valt er wat voor te zeggen om langer te trainen. Dit omdat je full body moet trainen, en natuurlijk daar wel de tijd voor moet nemen, omdat je elke spiergroep moet meepakken. Train je meer dan 3 keer per week probeer dan je workout tussen de 45-60 minuten te houden, en bij fullbody (1-3x pw) niet langer dan 90 minuten.

Conclusie

We zijn er, de conclusie! Het eindstuk met de quick fixes zodat je de rest van het e-book niet hoeft te lezen. Helaas, dit is niet het geval. Als je het boek van het begin af aan hebt gelezen, weet je dat quick fixes je nergens gaan brengen op de lange termijn. En daar draait het om, de lange termijn! Desalniettemin gaan we hier nog even alle belangrijkste fundamenten op een rijtje zetten om met z'n alle blijvend resultaat te boeken. Zo heb je straks gelijk alles onder elkaar om aan de slag te gaan.

Ik deel de conclusie in 3 delen op. Dit zijn volgens mij **DE 3** fundamenten van een gezonde levensstijl. Het zijn 1. **Fitness** 2. **Voeding** 3. **Mindset**. Als deze 3 fundamenten kloppend zijn bij jou, ben je gevestigd om op lang termijn resultaten te boeken en te behouden. Ik ga dit op een simpele concrete manier evalueren, omdat dit, zoals fitness en gezondheid in het algemeen, niet moeilijk hoeft te zijn.

Fitness

Maak een plan voor jouw doel

Zonder een plan doe je zomaar wat. Wanneer het niet precies gaat zoals je wilt, kan je niet afleiden waar het specifiek door komt. Met een plan is dit wel mogelijk. Daarbij kan ik je verzekeren dat iedereen die zomaar wat doet in de sportschool, zonder een plan te hebben, hun doel(en) niet behaalt. Zij (en ik) hebben die fout al gemaakt, wees daarom alsjeblieft slimmer door je tijd nuttig te besteden met een goed trainingsplan!

Vind de trainingsvorm die bij jou past

In dit e-book heb ik verschillende trainingsvormen toegelicht. Denk bijvoorbeeld aan powerliften, crossfit en bodybuilding. De keuze is zo ruim, dat je jezelf tekortdoet als je hier geen gebruik van maakt. Vind hetgeen dat bij jou past! Je kan dit natuurlijk ook afwisselen, als je de motivatie erin verliest of iets leukers vindt. Weet dat elke vorm goed voor je is. Je kan het daarom niet fout doen. Probeer verschillende vormen uit en kijk wat het beste bij je past. Zo is de kans groter dat jij je doel gaat behalen en het vol blijft houden!

Focus op progressive overload

Het belangrijkste trainingsprincipe naar mijn mening om resultaat te realiseren. Progressive overload is ook het makkelijkste meetmiddel, om te kijken of je vooruitgaat. Wanneer je zwaarder gewicht of meer herhalingen kan doen (of minder rust nodig hebt), dan bijvoorbeeld een maand eerder, heb je resultaat geboekt. Want een maand geleden kon je dit niet. Je hebt dus progressie geboekt. Zo simpel is het. Hier is de voorbereiding ook weer extreem belangrijk. Als je jouw trainingsschema en gewichten van de oefeningen niet bijhoudt, wordt het onmogelijk om te focussen op progressive overload. Of je moet een fotografisch geheugen hebben en echt alles kunnen onthouden. Veel mensen hebben dit al voor jou geprobeerd en helaas is het hen niet gelukt. Wees daarom slim, bereid je voor en houd alles bij. Zo kan je gemakkelijk in 1 oogopslag zien of je progressive overload realiseert en dus resultaat boekt.

Zet techniek op prioriteit nummer 1, blessures vertragen het proces om je doel te behalen

Dit zie ik helaas te vaak gebeuren. Mensen die oefeningen uitvoeren en daarbij alle spieren aanspannen behalve de goede. Dit om op een of andere manier het gewicht omhoog te krijgen. Zo vraag je om blessures. En daarnaast kan je makkelijk maanden/jaren bijschrijven om je doel te behalen. Dit wil niemand volgens mij. Focus op kwaliteit in plaats van kwantiteit. Als je dit doet, bedank je jezelf over een paar jaar.

Focus op compound lifts

De meest effectieve manier om resultaat te boeken, is door compound oefeningen. Dit zijn de oefeningen waarbij je meerdere spieren tegelijk gebruikt met 1 oefening. Denk aan de squat, deadlift, bankdrukken, etc. Bij deze oefeningen is de techniek nog wel extra belangrijk. Als je nog niet zeker van de techniek bent, vraag je iemand om feedback, of houd je het nog even bij de vaste toestellen. Bij de compound oefeningen kan je goed focussen op progressive overload door steeds een beetje zwaarder te gaan of het volume (sets of herhalingen) op te krikken. Misschien begin je er al een logisch verhaal in te zien. Leg de focus op progressive overload met een goede uitvoering van de oefeningen, en ga, wanneer je er klaar voor bent de switch maken van vaste toestellen naar losse oefeningen (compound + isolatie). Dit voor meer effectiviteit.

Pas je schema aan voor een nieuwe trainingsprikkel

Het is nutteloos hetzelfde schema voor jaren te volgen. Of je moet elke keer tussenpauzes van weken/maanden hebben, en opnieuw beginnen. Maar daar ga ik bij jou niet vanuit. Na een tijdje ga je een plateau bereiken met je oefeningen. Dit betekent dat het niet meer lukt om progressive overload te realiseren. Je spieren zijn er dan ook al aan gewend, na al die tijd, dus die worden ook niet meer geprikkeld. Hierdoor blijft resultaat uit. Dit is het moment om een nieuwe trainingsprikkel te gaan zoeken. Hier hebben we het in het e-book uitgebreid over gehad. Lees dit nog even terug als je het nog niet helemaal doorhebt.

Ik zal het nog even kort toelichten. Je kunt een nieuwe trainingsprikkel bereiken, door je schema aan te passen. Je kan dit op verschillende manieren doen: (alle) oefeningen veranderen, sets/herhalingen veranderen of de intensiteit aanpassen, door je rusttijd anders in te delen. Hier is er niet 1 beter dan de anderen. Probeer het allemaal eens uit en kijk wat het beste bij jou past. Het belangrijkste is dat jij je spieren blijft prikkelen en daardoor resultaat boekt.

Realiseer dat rust net zo belangrijk is als de training (al dan niet belangrijker)

Ook dit gaat helaas vaak fout. Je bent heel gemotiveerd en geeft gelijk 110% in de gym. Goed dat je gemotiveerd bent, maar blijf nadenken. Het is niet logisch om van 0 naar 6 keer per week de sportschool in te gaan en alles te geven. Net zoals jij eraan moet wennen, moet je lichaam er ook aan wennen. Geef je lichaam hier ook de tijd voor en luister er goed naar. Het lichaam heeft na een pittige training 48-72 uur rust nodig om te herstellen. Dit is een grove berekening die voor iedereen geldt. Denk niet dat jij anders bent en maar 24 uur nodig hebt om weer alles te geven. Dit hebben genoeg anderen ook geprobeerd zonder succes en met blessures, overtraining of beide. Ik heb het hierbij echter wel over een bepaalde spier. Het kan natuurlijk wel, dat je maar 24 uur rust pakt en weer naar de sportschool gaat, maar dan anderen spieren traint. Je weet ook, doordat je dit e-book hebt gelezen, dat je juist in je rust periode progressie boekt (supercompensatie). Onderschat je rust daarom niet, en behandel je spieren goed. Zo zullen ze jou ook goed behandelen.

Laat je niet gek maken door fancy workouts, blijf bij de basisprincipes

Sociaal media is hot in deze tijd. Hier maken ook veel "trainers" gebruik van. Je ziet de gekste workouts voorbijkomen op internet, met de beloftes dat je juist daardoor je perfecte lichaam gaat realiseren. Soms lijken het meer circusacts dan goede oefeningen (naar mijn mening). Laat je daardoor alsjeblieft niet misleiden. Er is geen magic pill om resultaat te boeken en je doelen te bereiken. We weten echter wel dat de basisprincipes werken, doordat dit wetenschappelijk is bewezen. Houd je daarom aan de principes hierboven en je zal resultaat boeken. Je doelen bereik je niet in een dag. Hier gaat tijd overheen. Probeer er daarom ook een beetje van te genieten.

Voeding

Voeding is net zo belangrijk als je training

Voeding is extreem belangrijk om je doelen te realiseren. Hoe eerder je hierachter komt des te beter. Als je heel hard traint, maar slecht eet zal je jouw doelen niet behalen. Andersom is ook waar. Neem voeding daarom erg serieus.

Pas je voeding aan op je doel

Ga voorbereid aan de slag. Zodra je jouw doel(en) hebt bepaald, en je training daarop hebt aangemaakt ga je naar je voeding kijken. Dit pas je ook aan op je doel. Wanneer je wilt afvallen, zal je minder calorieën binnen moeten krijgen dan dat je verbrandt. Hoe meer calorieën je eronder zit, hoe meer je afvalt. Dit betekent niet dat zo snel mogelijk beter is. Je lichaam heeft ook tijd nodig om zich aan te passen. Neem daarom wat ruimer de tijd en ga ongeveer 200-300 calorieën eronder zitten. Zo ben je niet heel de dag een zombie zonder energie en kan je lichaam zich er ook aan aanpassen. Als je wilt aankomen geldt hetzelfde, alleen dan zit je 200-300 calorieën boven de verbranding.

Houd je eiwitten hoog

Alle macronutriënten (koolhydraten, eiwitten, vetten) zijn erg belangrijk op hun eigen manier. Echter wil ik de eiwitten nog extra benadrukken. Eiwit is het nutriënt die je spieren herstelt en simpel gezegd ook laat groeien (denk aan supercompensatie). Hierbij doe ik de koolhydraten en vetten te kort, omdat ook zij een belangrijk proces hebben hierin. Zolang je de basis doorhebt weet je genoeg. Het besef moet er alleen zijn dat wanneer je structureel te weinig eiwitten binnenkrijgt, je jouw lichaam sloopt in plaats van beter maakt. Als je nog niet eerder bezig was met sporten, moet je jezelf ook gaan realiseren dat wanneer je nu begint, je de eiwitten ook moet gaan verhogen. Een grove berekening is gemiddeld 1,6-1,8g eiwit binnenkrijgen per kg lichaamsgewicht, wanneer je spieren wilt opbouwen. Denk eraan dat dit extreem belangrijk is, omdat je voor bijna elke doelstelling een meerwaarde hebt aan spieropbouw. Ook met afvallen, omdat je meer verbrandt wanneer je meer spieren hebt. Daarom extra belangrijk om je eiwit inname even te checken.

Maak er een levensstijl van

Het is belangrijk om zowel training als voeding niet als een verplichting te zien. Wanneer het een verplichting is, bestaat er een grote kans dat je je ertegen gaat verzetten. Dan houd je het misschien op willpower nog een paar weken vol, maar geef je daarna op (medische motivatie hierbuiten gelaten). Probeer er daarom geen verplichting van te maken, maar een levensstijl. Levensstijl betekent gewenning, en gewenning houdt de mens vaak goed vol. Maar hoe raak je eraan gewend?

Het is bewezen dat als je +- 21 dagen achter elkaar met iets specifiek bezig bent, je geest dit als gewenning gaat zien. Dit kan dus ook met een nieuwe levensstijl. Die 21 dagen zal het moeizaam gaan, omdat je lichaam zich natuurlijk verzet tegen nieuwe dingen. Hier komt discipline bij kijken. Wanneer je het +-21 dagen volhoudt, zal je jezelf daarna bedanken. Je relatie met voeding moet nog je hele leven mee. Wees er daarom zuinig op.

Door er een levensstijl van te maken, zal je er geen slechte relatie (meer) mee opbouwen. En laten we eerlijk zijn, niemand wil een slechte relatie met iets dat nog je hele leven mee moet.

Ongezonder eten kan gewoon, dit is zelfs nodig om het vol te houden

We hebben het net over een (nieuwe) levensstijl gehad en over goede voeding. Maar betekent dit dat je jouw hele leven alleen nog maar gezond mag eten? Zeker niet. Door de relatie met voeding goed te houden, mag je zeker weleens ongezond eten. Want als het niet vol te houden is, val je terug in oude patronen. Dat is vaak een stuk erger dan die keren ongezond eten.

Houd je voeding bij, zodat je weet wat je binnenkrijgt

Dit is een erg belangrijk punt, omdat veel mensen hier de mist ingaan. Vaak wordt er makkelijk over gedacht met de mindset "ach ik weet het zo ongeveer wel". In dat geval, kan ik je met 100% garanderen dat je het niet weet. Door het bijhouden van de voeding, met bijvoorbeeld Myfitnesspal, weet je precies wat er in je voeding zit. Omdat je er bewuster mee bezig bent, is de kans ook groter dat je gezonder gaat eten en dit volhoudt.

Supplementen

Supplementen zijn niet de wondermiddelen die je nodig hebt om je doel(en) te realiseren. De meeste supplementen zijn ook alleen maar een commercieel dingetje, met verder geen meerwaarde. Het zijn ook zeker geen maaltijdsvervangers! Gebruik ze daarom ook niet zo. Maar er zijn een aantal supplementen die wel EXTRA kunnen helpen, naast een gezond voedingspatroon. Ik benadruk hier het woord “extra” omdat een gezond voedingspatroon allesbepalend is en supplementen ook echt alleen extra zijn. Dit is dus niet per se nodig om je doelen te behalen.

Wil je toch supplementen gebruiken, neem dan wel de goede en weet waarom jij ze gebruikt. Dus niet de reden “oh mijn buurman gebruikt supplementen en zegt dat het goed is, dus doe ik het ook maar”. Houd jezelf niet voor de gek. De supplementen die een meerwaarde kunnen hebben in je proces zijn: eiwitpoeder, creatine en extra vitamines/mineralen (wanneer je deze mist). Eiwitpoeder zegt het eigenlijk zelf al. Je kunt dit extra nemen, wanneer je moeite hebt met het behalen van je dagelijkse eiwitdoel. Creatine kan je simpel gezegd net dat beetje extra kracht(uthoudingsvermogen) geven bij de oefeningen, om je spieren te prikkelen. Vitamines en mineralen haal je al genoeg uit een gezond voedingspatroon. Als je toch wat mist of extra wilt binnenkrijgen, kunnen deze als supplementen erg handig zijn.

Mindset

Wees realistisch

Dit is het meest belangrijk om het vol te houden, naar mijn mening. Blijf realistisch. Als je verwacht dat je binnen 2 weken 10kg kunt afvallen, is het niet realistisch. Hiermee houd je jezelf voor de gek, en dit kan de motivatie hard laten zakken. Elk doel wat je voor ogen hebt kan bereikt worden, maar geef het wel de tijd. Liever jezelf iets te veel tijd geven, dan te weinig. Dit scheelt onnodige stress.

Laat je ego thuis (ben open minded)

Je hebt het misschien weleens meegemaakt. Iemand komt naar je toe gelopen en zegt “als ik je een tip mag geven zou ik de oefening zo uitvoeren”. Je instinctieve brein geeft dan misschien gelijk een denkreactie met “waar bemoei jij je mee, ik weet wel beter”. Wat je beter kunt doen is er even over nadenken. Misschien wil deze man/vrouw je alleen maar helpen. Tuurlijk er zijn ook mensen die veel onzin praten in de sportschool. Ik zeg ook niet dat je alles van iedereen moet geloven, integendeel, ben altijd sceptisch. Maar geef het wel een kans, en overweeg of deze persoon een punt heeft. Iedereen kan altijd blijven bijleren. Stel je daar ook ten alle tijden voor open.

Zet je doelen en sub doelen op papier en zet er gezonde druk achter

Door je doelen op papier uit te schrijven, breng je de doelen tot leven, in je gedachtes. Dit is erg belangrijk, omdat je zelf dan echt gaat geloven dat je doelen haalbaar zijn. Door er daarnaast gezonde druk op te zetten, maakt het de kans dat je de doelen behaald nog groter. Dit kan je bijvoorbeeld doen door je doelen te vertellen tegen familie en vrienden. Zo voel je jezelf verantwoordelijk naar hen en jezelf. Op lastige momenten zul je hieraan denken en toch de goede beslissing nemen. Want niemand wilt toch familie en vrienden teleurstellen. En nog erger, zichzelf teleurstellen. Erg belangrijk is wel, dat je een tijdslijn bindt aan je doelen en subdoelen. Dit maakt je intrinsiek gemotiveerder. Als je er geen tijdslijn aan bindt, heeft het stellen van doelen helaas weinig meerwaarde.

Als het een verplichting wordt is het lastig om vol te blijven houden, probeer van het proces te genieten waar het kan

Erg belangrijk is, wanneer je sporten niet als hobby ziet, om van de kleine dingen te genieten. Wanneer je het als een verplichting gaat zien, elke keer weer, is de kans klein dat je het volhoudt. Of je motivatie moet medisch zijn, dan kun je de knop nog weleens omzetten in je hoofd. Maar wanneer dit niet het geval is, wordt het een lastige kwestie. Alles wat je tegenstaat wil je opgeven. Dit is natuurlijk voor je, dus waarom zou het met sporten anders zijn. Probeer daarom alles waar je ook maar een beetje van kunt genieten met beide handen aan te pakken. Dit verhoogt je motivatie, en de kans dat je het volhoudt.

Zie jezelf in de spiegel hoe jij het wilt zien. Door het visualiseren wordt het realistisch in je hoofd

Dit klinkt misschien heel gek, maar misschien is het toch slim om het een kans te geven. Door jezelf al voor je te zien met het ideaalbeeld in je hoofd, maak je dit realistisch voor je geest. Door het te visualiseren kun je het realiseren.

Een tegenslag is een leermoment, zie het ook zo

Tegenslagen maken we allemaal mee. Het hoort bij het leven. Zo hebben ook onze voorbeelden tegenslagen (hoe erg we ook willen geloven dat zij dit niet meemaken). Maar hoe we tegenslagen zien, maakt wie we zijn. Wanneer je hier goed mee omgaat zul je het zien als een leermoment. Wanneer je het minder goed tot je neemt, zie je het als teleurstelling, waardoor de kans dat je opgeeft weer een stuk groter wordt. Het is zelfs zo dat "succesvolle" mensen tegenslagen belangrijker vinden dan overwinningen. Dit omdat ze weten dat ze ervan leren en hierdoor een betere versie van zichzelf worden. Hoe sneller jij het ook als leermoment gaat zien, des te sneller jij je doelen kunt realiseren.

Gebruik meetmiddelen om jezelf gemotiveerd te houden

Ook met verschillende meetmiddelen zul je jezelf verantwoordelijk opstellen naar jezelf. Bij meetmiddelen kun je denken aan de weegschaal of de spiegel. Als je bijvoorbeeld elke maandag op de weegschaal staat en dit als nieuwe gewoonte gaat zien, zul je in het weekend toch beter opletten wat je eet. Want niemand wilt erop achteruitgaan. Dit kan ook tegen je gaan werken. Als je hierin doorslaat, wordt het mentaal ongezond. Doe dit dan vooral niet! Het motto is “op lang termijn je doelstellingen behalen”. Pak daarom alleen de methodes die jou verder helpen. Niet die jou tegenwerken.

Ontdek je zwakke plekken en speel hierop in

Dit is al een beetje teruggekomen bij het vorige stukje. Het kennen van je zwakke plekken, kan je heel erg veel brengen. Dit omdat je dan (als het goed is) ook weet hoe je hierop in moet spelen. Of welke methodes je juist niet moet toepassen, omdat ze niet bij jou passen. Bijvoorbeeld als je al weet dat je op feestjes gezellig mee wilt doen met hapjes en drankjes, kun je hierop inspelen door op de rest van de dag minder calorieën te eten. Of als je heel erg van taart houdt, jezelf verwennen wanneer je een bepaalde doelstelling behaald. Zo houd je het leuk EN houd je jezelf scherp.

Laat je niet afleiden door social media, focus op jouw doel

Als laatste punt een waar het tegenwoordig vaak misgaat. We hebben het er al veel over gehad. Sociaal media. Het ergste wat je kan doen is jezelf vergelijken met anderen. Iedereen is ooit ergens begonnen, en je zult toch alleen maar de overwinningen en perfecte plaatjes op sociaal media zien. Realiseer je dat ook. Anderen als motivatie zien kan prima werken. Maar jezelf vergelijken met anderen is funest. Dit kost alleen maar extra energie, die je goed kunt gebruiken voor je eigen doelstellingen. Houd daarom je focus bij jezelf, dan behaal je jouw doelstellingen een stuk sneller.

Nu we alle handvaten hebben doorgenomen, kun je beginnen met het behalen van je doelen. Misschien vraag je jezelf wel af, Julio, je hebt nu alle handvatten aangereikt, maar je bied zelf ook personal training en programma's aan op je website allin1fit.nl. Dit klopt. Niet iedereen komt er alleen met alle handvaten. Een stok achter de deur is soms echt nodig.

Nu je dit e-book hebt gelezen kan je zelf aan de slag. Als je toch merkt dat het alleen niet gaat lukken, voel ik me vereerd om jou mee te helpen met het behalen van je doelen! Daarnaast wil ik jou heel erg bedanken voor het lezen van het e-book. Ik heb deze met veel plezier geschreven, en hoop met heel mijn hart dat je er iets van hebt geleerd!

Je geest en lichaam zijn verbonden met elkaar. Laat ze samen voor je werken, niet tegen je.