

WORKSHOP S-LINE FITNESS

THE ESSENTIALS OF FITNESS



Voorwoord

Het is een overdracht van informatie en kennis die nuttig kunnen zijn om jouw fitnessdoelen te bereiken, en dan liefst zo snel en gemakkelijk mogelijk!

Kennis, informatie en ervaring is niet noodzakelijk De Waarheid. Wij geloven er niet in. We geloven wel in intelligente mensen die openstaan voor nieuwe inzichten, daaruit destilleren wat waarde heeft en wat niet. Feiten blijven wel feiten natuurlijk.

- Inhoud:
1. De 4 basiscomponenten van succesvol sporten
 - 1.1 Training
 - 1.2 Voeding en supplementen
 - 1.3 Rust
 - 1.4 Lifestyle
 2. Motivatie

1. Basiscomponenten



Verhoudingen zijn afhankelijk van persoon tot persoon

Training	20%
Voeding	30%
Rust	30%
Lifestyle	20%

1. Basiscomponenten

1.1 Training



Cardiotraining

- Veel herhalingen, relatief weinig weerstand
- Verbrandt meestal meer calorieën dan krachttraining
- Verbetert de fysieke conditie

Krachttraining

- Relatief weinig herhalingen, hoge weerstand
- Werkt spieropbouwend
- Sleutel naar hoger rustmetabolisme

HIIT

- Hoge intensiteit afgewisseld met lage intensiteit
- Meestal 10 tot 30 minuten workout
- Verbrandt meestal meer calorieën dan cardiotraining per minuut

1. Basiscomponenten

1.1 Training



Zowel cardio als krachttraining kunnen je helpen gezonder te worden en je conditie te verbeteren.

Tijdens een cardioworkout verbrand je meer calorieën dan bij krachttraining.

Krachttraining kan zorgen voor een meer langdurige verhoging van je stofwisseling dan cardio, en zorgt voor meer spiermassa.

Het ideale trainingsprogramma voor het verbeteren van de lichaamssamenstelling (vet vs. spiermassa) is daarom een combinatie van cardio en krachttraining. Hierdoor pak je het beste van twee werelden.

1. Basiscomponenten

1.1 Training



Welke training past bij mijn doel?

<u>Doel</u>		<u>Cardio</u>	<u>Kracht</u>	<u>HIIT</u>
Afvallen	➔	60%	20%	20%
Spieropbouw	➔	10%	80%	10%
Conditie	➔	40%	30%	30%
Bodyshaping	➔	20%	70%	10%

1. Basiscomponenten

1.1 Training



Hoe vaak en hoe lang moet ik trainen?

<u>Doel</u>	<u>Duur</u>	<u>per week</u>
Afvallen	60 min	3
Spieropbouw	60 min	4-5
Conditie	60-100 min	2-3
Bodyshaping	60-100 min	2-3

1. Basiscomponenten

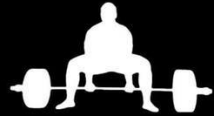
1.1 Training



WAYS TO KEEP MAKING PROGRESS



**Same weight,
more reps**



**Same weight,
better form**



**Same reps,
more weight**



**Same weight,
more sets**

Zorg voor afwisseling
Verander elke 4 tot 6 weken

1. Basiscomponenten

1.1 Training



Wat doet sport / fitness met je lichaam?



- Activatie neurotransmitters (endorfine, dopamine, etc..)
- Meer bloed naar de spieren, minder naar de ingewanden
- Productie van warmte
- Extra gewicht op de gewrichten
- Schade aan de spieren
- Toename van cortisol

1. Basiscomponenten

1.2 Voeding & Supplementen

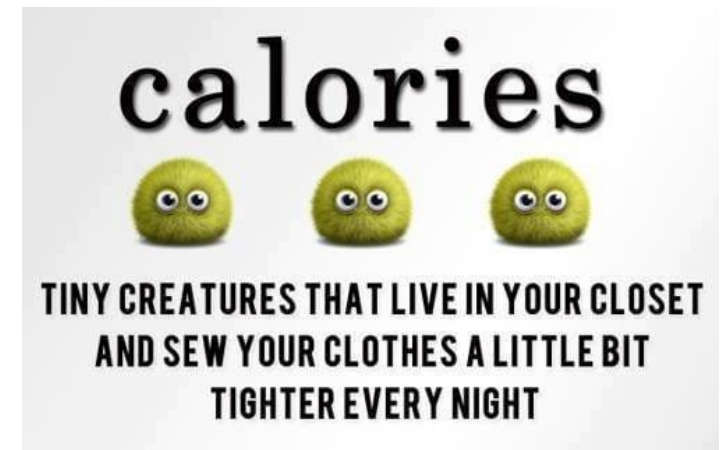


Wat is een calorie?

- Een calorie is een maat voor de hoeveelheid energie.
- Het is de hoeveelheid energie die nodig is om 1 gram water met 1 graad Celsius te verwarmen.

Welke voedingsstoffen leveren calorieën?

- Eiwitten, vetten, koolhydraten, alcohol en vezels.
 - 1 gram vet levert 9 cal.
 - 1 gram alcohol levert 7 cal.
 - 1 gram koolhydraten levert 4 cal.
 - 1 gram eiwit levert 4 cal.
 - 1 gram vezels levert 2 cal.
- Water, vitamines, mineralen en andere bestanddelen in ons voedsel leveren geen calorieën.



1. Basiscomponenten

1.2 Voeding & Supplementen



Wat gebeurt er met de calorieën die je binnenkrijgt?

- Als je lichaam direct energie nodig heeft, dan gaan de calorieën meteen naar de organen die energie nodig hebben.
- Krijg je meer energie binnen dan je lichaam nodig heeft? Dan slaat het lichaam deze overtollige energie op als vet.
- Ook heeft het lichaam een kleine voorraad energie in de spieren en lever, in de vorm van glycogeen.
- De opgeslagen energie (glycogeen en vetweefsel) wordt gebruikt zodra er weer energie nodig is, bijvoorbeeld als je lang gaat sporten of een paar uur niets eet.



1. Basiscomponenten

1.2 Voeding & Supplementen



Hoeveel calorieën heb ik nodig?

- Afhankelijk van leeftijd, geslacht, vetpercentage en bewegingsactiviteiten
- Energieverbruik kan worden berekend

De **TDEE** (Total Daily Energy Expenditure) bestaat uit:

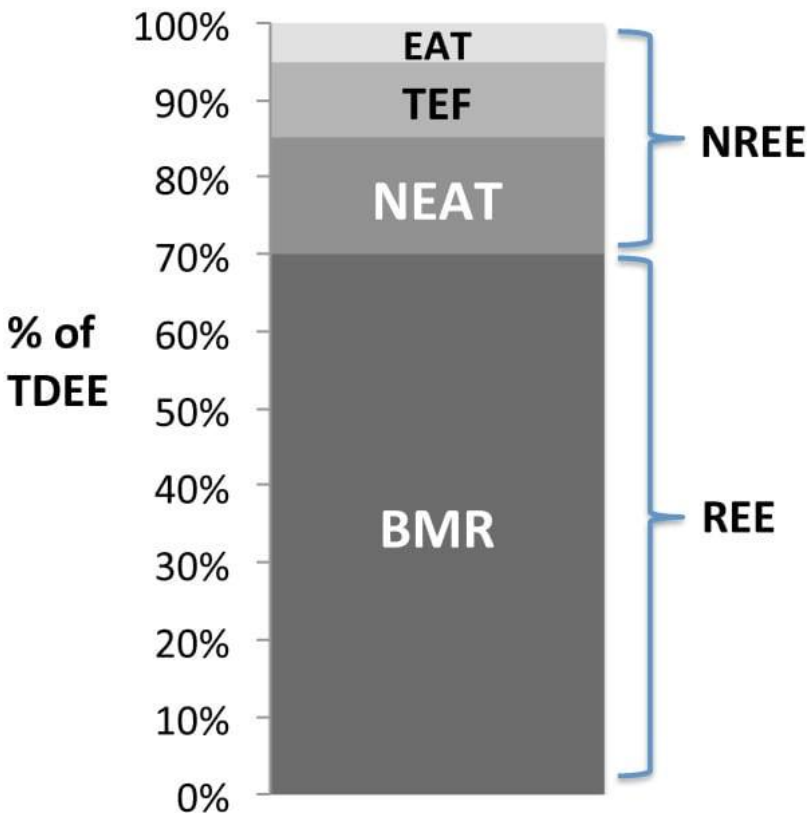
BMR (Basal Metabolic Rate of het energieverbruik in rust)

NREE (Non Resting Energy Expenditure of het energieverbruik, niet in rust)

- ↳ **TEF** (Thermic Effect of Food)
- ↳ **EAT** (Exercise Activity Thermogenesis)
- ↳ **NEAT** (Non Exercise Activity Thermogenesis)

1. Basiscomponenten

1.2 Voeding & Supplementen



Non Exercise Activity Thermogenesis (NEAT) — NEAT is de hoeveelheid energie die verbruikt wordt met dagdagelijkse activiteiten kleine bewegingen niet gerelateerd aan sport. Het is de meest adaptieve component van het metabolisme, en neemt significant af tijdens een calorisch tekort en significant toe tijdens een periode waarbij je aankomt. NEAT is datgene wat bepaalt of een persoon zeggend een snel of traag metabolisme heeft.

Thermic Effect of Food (TEF) — De energie die nodig is om ons voedsel af te breken, te absorberen en op te slaan. Voedingsmiddelen die vezel- en eiwitrijker zijn, hebben een hogere TEF.

Eiwitten: 20-35% van de totale calorische waarde
 Koolhydraten: 5 -10% van de totale calorische waarde
 Vetten: 2-5% van de totale calorische waarde

Exercise Activity Thermogenesis (EAT) — Wanneer je sport, verbrand je calorieën.

1. Basiscomponenten

1.2 Voeding & Supplementen



Wat is een dieet en hoe het werkt het?

- Het begrip 'dieet' houdt meer in dan gewicht verliezen (energiebeperkt dieet). Het zijn leefregels om het eetpatroon aan te passen.
- Een dieet is in feite de verhoudingen tussen macronutriënten en de hoeveelheden ervan.

Gewichtsverlies: De energie-inname moet dan wel lager zijn dan het energiegebruik.

Gewichtstoename: De energie-inname moet dan wel hoger zijn dan het energiegebruik.

Aan veel energiebeperkte diëten kleven nadelen. Het langdurig volgen ervan kan leiden tot tekorten van bepaalde voedingsstoffen. Daarnaast kan een afvaldieet met een zeer lage energie-inname zorgen voor te veel gewichtsverlies in korte tijd. Hierdoor verdwijnt naast vetmassa ook overmatig veel spiermassa, wat ongewenst is.

1. Basiscomponenten

1.2 Voeding & Supplementen



Wat is zijn macronutriënten?

Macronutriënten zijn, in het kort, de voedingsstoffen of nutriënten die energie leveren aan het lichaam. Je lichaam heeft ze dus nodig voor praktisch alles wat je doet, of dat nu actief sporten is, of alleen het reguleren van je metabolisme. Over het algemeen onderscheiden we drie belangrijke macro's: eiwitten, koolhydraten en vetten.

Ze vormen de basis van je voeding en hebben behoorlijk wat invloed op het functioneren van je lichaam.

1. Basiscomponenten

1.2 Voeding & Supplementen



Eiwitten

Eiwitten vormen simpel gezegd de bouwstenen van je lichaam. Ze bestaan uit aminozuren, die gebruikt kunnen worden om spierweefsel en andere weefselsoorten te creëren. Omdat je lichaam natuurlijk constant vernieuwd wordt, heb je ze dus constant nodig! Eiwitten bevatten per gram 4 calorieën.

Je vindt ze allereerst in dierlijke producten: vlees, vis, gevogelte, zuivel en eieren. Daarnaast zijn er ook plantaardige eiwitten: peulvruchten, granen, noten en soja, bijvoorbeeld. Het nadeel van plantaardige eiwitten is dat ze niet alle aminozuren bevatten. Door met verschillende soorten te combineren, krijg je echter toch alles binnen dat je nodig hebt.

Vooraf 's ochtends leidt proteïne-inname tot verlaging van cortisol en het verhogen van testosteron en groeihormoon. Bijzonder gunstig voor je training dus!

1. Basiscomponenten

1.2 Voeding & Supplementen



Koolhydraten

Koolhydraten zijn de primaire energieleveranciers van je lichaam. Ze zijn daarmee efficiënter dan bijvoorbeeld vetten, die wat moeilijker omgezet worden. Net als eiwitten leveren ze per gram 4 calorieën.

Er bestaan ontzettend veel koolhydraatrijke producten, maar je kunt het beste voor trage koolhydraten kiezen. Daarvan wordt de glucose namelijk langzamer opgenomen. Op die manier ontstaat er geen piek in je bloedsuikerspiegel! Goede koolhydraten zijn bijvoorbeeld volkoren granen, havermout en semigranen als quinoa, boekweit en amarant. Ook groente en zeker fruit zijn goede bronnen van koolhydraten.

1. Basiscomponenten

1.2 Voeding & Supplementen



Vetten

Vetten worden vaak als ‘overbodig’ gezien, maar zijn dat absoluut niet! Zo heb je voor de opbouwen van cellen vetten nodig. Ook is vet essentieel voor de opname van veel voedingstoffen, zoals de in vet oplosbare vitamines A, D en E. Vet is energierijker dan de andere twee macronutriënten, met 9 calorieën per gram.

Ook hier is het weer belangrijk om onderscheid te maken tussen gezonde en ongezonde vetten. Bewerkte transvetten kun je beter vermijden. Wel gezonde opties zijn bijvoorbeeld vette vis, noten, avocado, olijven en olijfolie. Dierlijke vetten zijn verder in beperkte mate prima.

Verzadigde **vetten** en transvetten **zijn** slechte **vetten** omdat ze het cholesterolgehalte in het bloed kunnen verhogen. Onverzadigde **vetten zijn goede vetten**, omdat ze bijdragen tot de instandhouding van een normaal cholesterolgehalte in het bloed en daarmee een bijdrage aan de hartgezondheid leveren.

1. Basiscomponenten

1.2 Voeding & Supplementen



<https://www.voedingswaardetabel.nl/voedingswaarde/>

1. Basiscomponenten

1.2 Voeding & Supplementen



Verhoudingen macronutriënten

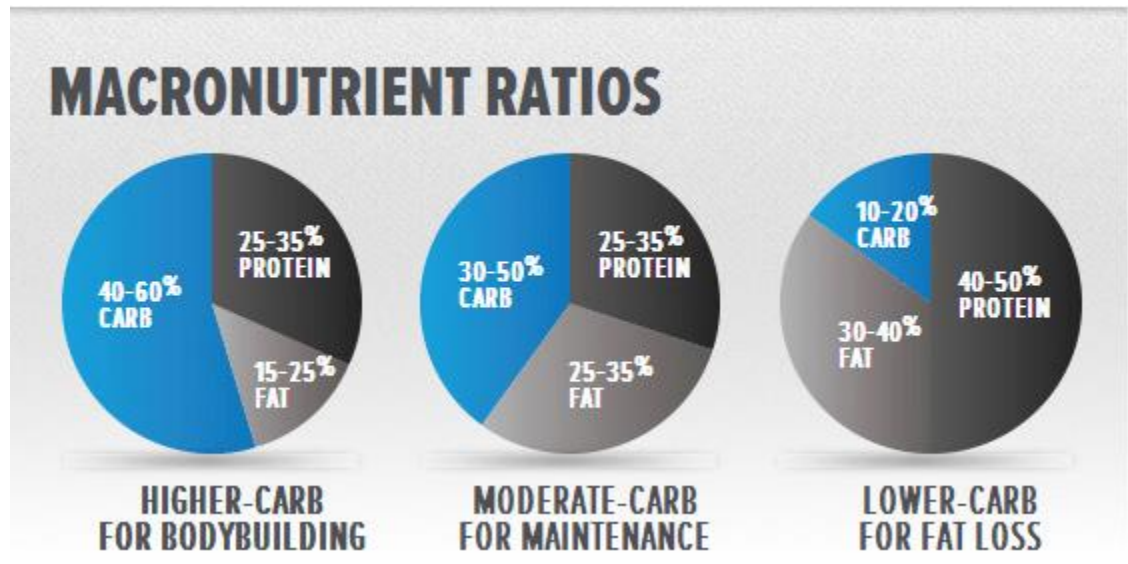
De hoeveelheid macronutriënten die je nodig hebt, is namelijk vooral afhankelijk van de fysieke doelen die je jezelf stelt.

Wil je afvallen?

- Minder koolhydraten
- Voldoende vetten
- Voldoende eiwitten

Wil je spiermassa opbouwen?

- Meer koolhydraten
- Minder vetten
- Voldoende eiwitten



1. Basiscomponenten

1.2 Voeding & Supplementen



Verhoudingen macronutriënten per lichaamstype

Ectomorf



- Lang en smal
- Snelle stofwisseling
- Laag vetpercentage

- **Koolhydraten:** 40-60%
- **Eiwitten:** 25-35%
- **Vetten:** 15-25%

Mesomorf



- Atletisch
- Gemiddelde stofwisseling
- Weinig overtollig vet

- **Koolhydraten:** 30-50%
- **Eiwitten:** 25-35%
- **Vetten:** 25-35%

Endomorf



- Komt snel aan
- Trage stofwisseling
- Hoog vetpercentage

- **Koolhydraten:** 20-40%
- **Eiwitten:** 30-40%
- **Vetten:** 30-40%

1. Basiscomponenten

1.2 Voeding & Supplementen



Praktisch voorbeeld

Julien is een vrouw van 34 jaar, heeft een vetpercentage van 24% en ze weegt 75kg. Haar dagelijkse handelingen zijn weinig intensief en ze sport 2x per week. Haar doel is om af te vallen.

BMR= 1751 CAL

↪ NEAT= 1791 CAL

↪ PAL= 2228 CAL = totale energiebehoefte om op gewicht te blijven

↪ DOEL= gewichtsverlies: 2228 CAL – 500 CAL = **1728 CAL**

Koolhydraten: 10-20% Eiwitten: 40-50% Vetten: 30-40%

Bij een verandering van het lichaamsgewicht dient opnieuw een berekening gemaakt te worden!

1. Basiscomponenten

1.2 Voeding & Supplementen



Heb ik supplementen nodig?

Hangt voor een groot stuk af van je voeding. Een gezond gevarieerd dieet levert in veel gevallen genoeg essentiële voedingsstoffen. Voor een intensieve sporter kunnen supplementen echter nuttig zijn.

De aanbevolen dagelijkse eiwitinname in de normale voeding bedraagt 0,8 à 1 gram per kilogram lichaamsgewicht, wat eigenlijk zeer gemakkelijk via normale voedingswaren kan gebeuren.

Om de spiermassa te kunnen behouden via spierherstel na inspanning, en uiteindelijk zelfs te vergroten, is een hogere dagelijkse inname wenselijk. Wanneer opbouw van spiermassa door middel van krachttraining het primaire doel is dan stijgt de optimale dagelijkse eiwitinname naar 1,6 gram eiwitten per kilogram lichaamsgewicht per dag. Indien men tegelijk wil vermageren (= vetmassa afbouwen) zelfs naar 2 gram per kg per dag. Om helemaal zeker te zijn de je voldoende eiwitten neemt, kan je een 'veiligheidsmarge' inbouwen en deze inname verhogen tot maximaal 2,2 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht per dag.

Vergeet echter niet dat extra eiwitten ook extra calorieën aanvoeren, die je dan zal moeten inboeten op de koolhydraten en de vetten in je voeding.

1. Basiscomponenten

1.2 Voeding & Supplementen



Supplementen met bewezen werking:

Eiwittenpoeders:

- Bouwstenen voor de spieren en organen, ook voor spierherstel
- Noodzakelijk voor de aanmaak van nieuw weefsel

Cafeïne / groene thee:

- Chemische stof
- Blokkeert adenosine / Stimuleert adrenaline en dopamine
- Stimuleert metabolisme dus interessant om af te vallen

Vitaminen / Mineralen:

- Essentieel voor groei en ontwikkeling
- Leveren geen energie

Creatine:

- Meer kracht en explosiviteit
- Meer spiervolume

1. Basiscomponenten

1.2 Voeding & Supplementen



Vuistregels om af te vallen

1. Eet wanneer je honger hebt
2. Stop met eten wanneer het hongergevoel voorbij is (en dus niet de zin om te eten)
3. Eet kleine maaltijden maar verspreid over min 5-6 momenten van de dag
4. Matig je koolhydraten
5. Verhoog je eiwitten
6. Vermijd frisdranken / Matig met alcohol
7. Drink water
8. Vermijd bewerkt voedsel
9. Beweeg!

1. Basiscomponenten

1.2 Voeding & Supplementen



Top 10 mythes over afslanken!

1. Van vet word je dik
2. Van koolhydraten word je dik
3. Je móét cardio doen
4. Als je sport, mag je eten wat je wilt
5. Calorieën tellen is onzin
6. Caloriearm eten is gezond
7. Van gezond eten val je altijd af
8. Van snacken word je dik
9. Van 's avonds laat eten word je dik
10. Alle afvalsupplementen werken

1. Basiscomponenten

1.2 Voeding & Supplementen



Hoe hou je een dieet vol?

1. Verander je patroon
2. Zet je mindset op gezonder eten eerder dan afvallen
3. Wees geduldig, geef je lichaam tijd om zich aan te passen
4. Vertrouw op de spiegel en je kleding
5. Neem een praktisch, motiverend en realistisch doel
6. Vermijd extremen crash-diëten
7. Hou je progressie bij
8. Zondigen kan
9. Zoek support bij vrienden en familie
10. Plan beweegmomenten

1. Basiscomponenten

1.3 Rust



Waarom is je rust zo belangrijk?

Sporten is een belasting voor het lichaam en vereist een herstelperiode. Herstel van jouw lichaam is belangrijk om de volgende keer tijdens het sporten beter te presteren.

Tijdens je verdiende rust geef je jouw spieren de kans om te herstellen van de net geleverde prestatie. Tussendoor wapenen je spieren zich voor de volgende training van hetzelfde niveau of net ietsje hoger. Hoe sterker je spieren, hoe verder je de volgende keer kan gaan tijdens het sporten. Voel jezelf telkens iets beter en beter worden.

1. Basiscomponenten

1.3 Rust



Hoeveel tijd moet je nemen voor het herstel na het sporten?

Niet iedereen heeft evenveel rust nodig om te herstellen. Dat hangt af van jouw lichaam, jouw fysieke conditie en de intensiteit van de training.

Spierpijn is een indicator dat de herstelperiode van je spieren nog niet is afgerond. Dat wil niet per definitie zeggen dat er niet gesport kan worden, door je schema aan te passen is het perfect mogelijk de ene (uitgeruste) spier te belasten terwijl de andere weinig belast wordt en zo dus nog rust krijgt. Wel moet er worden opgelet dat ook het zenuwstelsel rust krijgt.

Afhankelijk van de trainingsintensiteit, je voeding en je slaapkwaliteit zal een spier gemiddeld herstellen tussen de 36 en 72 uur. Een tekort aan eiwitopname zal het herstel verlengen! Hoe dichter de densiteit van de spier (vezels) hoe meer rust nodig is in het herstellen van de spier.

1. Basiscomponenten

1.3 Rust



Herstellen tijdens het slapen

Er zijn verschillende manieren om te zorgen dat we herstellen na een training. Zo kennen we natuurlijk allemaal de rustdagen. Ook is het verstandig om na een periode van zware trainingen een weekje helemaal niet of juist met lichtere gewichten te gaan trainen. Het belangrijkste moment van ons herstel is misschien nog wel de slaap. Er wordt aangeraden om echt aan die 8 uur slaap per nacht te komen. Helaas halen de meeste mensen maar 5 of 6 uur!

1. Basiscomponenten

1.3 Rust



Herstellen tijdens het slapen

Tijdens onze slaap spelen zich twee belangrijke processen af in ons lichaam die helpen bij het herstel:

Aanmaak Human Growth Hormone (HGH): Groeihormoon bepaalt in grote mate het herstel van onze spieren. HGH is één van de belangrijkste hormonen in ons lichaam dat betrokken is bij de opbouw van bot- en spierweefsel. In de laatste fase van onze slaap produceert de pijnappelklier een grote hoeveelheid groeihormoon.

Verminderde aanmaak Cortisol: Cortisol is een stresshormoon dat spierafbrekend kan werken. Wanneer je slecht slaapt maakt ons lichaam veel meer van dit stofje aan, wat kan leiden tot een afbraak van spierweefsel en een toename van vetreserves. Wanneer je een goede nachtrust hebt wordt er minder cortisol aangemaakt, wat betekent dat je minder van deze negatieve effecten ervaart.

1. Basiscomponenten

1.3 Rust



Wat zijn de gevolgen van een onvoldoende herstelperiode?

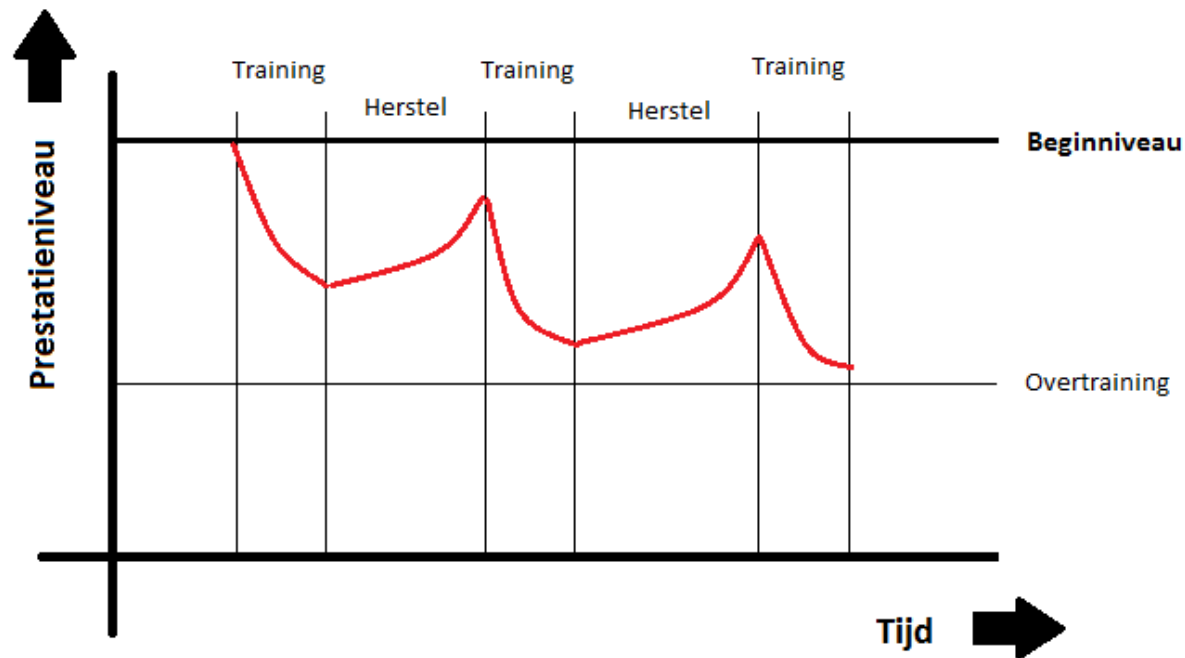
- Je voelt je slapper en hebt minder energie
- Je merkt dat je vet vasthoudt en spieren verliest, ondanks al die lichaamsbeweging
- Je voelt je vaker geïrriteerd en chagrijnig
- Je hebt pijn in je botten en gewrichten
- Je wordt steeds vaker ziek (verlaagde weerstand), blessures
- Je hebt minder eetlust
- Je kunt je lastiger concentreren op school of werk
- Verhoging van cortisol → Spierafbraak

1. Basiscomponenten

1.3 Rust



Wat zijn de gevolgen van een onvoldoende herstelperiode?



1. Basiscomponenten

1.4 Lifestyle



Over het algemeen word lifestyle –een marketingterm- gezien als een manier van leven. Dit kunnen dus ontzettend veel verschillende dingen zijn, iedereen heeft namelijk wel een andere manier van leven.

Het bekendste voorbeeld is de fitness lifestyle, dit is de levensstijl die op dit moment het meest populair is en die het grootste deel van het internet beheert. In deze levensstijl draait alles om gezond eten en veel sporten. Het is dan ook een echte manier van leven.

Interesse zorgt voor nieuwsgierigheid, wat op zijn beurt weer naar kennis zal leiden. Kennis houdt je alert en motiveert je fitnesslifestyle.

1. Basiscomponenten

1.4 Lifestyle



Ik merk geen verandering, wat doe ik fout?

In de meeste gevallen moeten we de oorzaak gaan zoeken in de verhoudingen van de basiscomponenten (training / voeding / rust / lifestyle).

Medisch gezien kan er ook een oorzaak zijn maar dit is slecht in een zeer klein percentage van de gevallen.

De verhoudingen verschillen van persoon tot persoon.

1. Basiscomponenten

1.4 Lifestyle



Ik merk geen verandering, wat doe ik fout?

Training:

- Je traint te veel / te weinig
- Je traint te licht / te zwaar
- Je cardio / kracht verhouding zit fout
- Je wisselt niet af (oefening / gewicht / reps / sets)
- Je voert oefeningen niet correct uit

1. Basiscomponenten

1.4 Lifestyle



Ik merk geen verandering, wat doe ik fout?

Voeding:

- Je eet gezond maar te veel / te weinig CAL
- Je kent je energiebehoefte niet
- Je drinkt te weinig water
- Je telt de gedronken CAL niet
- Je eet te weinig eiwitten
- Je smokkelt te veel
- Je gelooft de etiketten
- Je kiest voor light- en vetvrij bewerkte maaltijden
- Je eet te snel

1. Basiscomponenten

1.4 Lifestyle



Ik merk geen verandering, wat doe ik fout?

Rust:

- Je slaapt te weinig
- Je slaapkwaliteit is slecht
- Je hebt te veel trainingdagen
- Je traint niet herstelde spieren
- Je negeert blessures
- Je gebruikt rust als 'excuus'

1. Basiscomponenten

1.4 Lifestyle



Ik merk geen verandering, wat doe ik fout?

Lifestyle:

- Je hebt stress
- Je weegt je verkeerd
- Je mist steun
- Je doel is niet realistisch
- Je hebt een aandoening
- Je bent niet consequent

1. Motivatie

**“IREALLY
REGRET THAT
WORKOUT”**
-NOONE, EVER

Gaan sporten is één ding, maar het ook echt volhouden, dat is de kunst. Hoe zorg je ervoor dat je niet weer terugvalt in bankhangen en realitypulp kijken? Een persoonlijke zoektocht naar een fitter bestaan, in vier stappen.

Jennie Barbier 14 maart 2019, 16:53

‘Vanaf nu ga ik weer sporten’, kondigde ik vorig jaar energiek aan. Het was bijna een jaar na de bevalling van mijn tweede kind en regelmaat en nachtrust begonnen in mijn leven terug te keren. Ik ging die dag nog naar de dichtstbijzijnde sportschool, liet me als vanouds een jaarabonnement aansmeren en ging met frisse moed aan de slag...

1. Motivatie

“IREALLY
REGRET THAT
WORKOUT”

—NO ONE, EVER

IT'S NEVER
TOO EARLY
OR
TOO LATE
TO WORK
TOWARDS BEING THE
HEALTHIEST
YOU