





Sportief & Vitaal



***Aan de slag met
sport***



-  **Met veel informatie over effectief sporten**
-  **Op een positieve en persoonlijke manier**
-  **Met overzichten, dagboeken en andere handige tools**
-  **Geschikt voor afvallen, conditie- en spiermassa opbouwen**

Inhoudsopgave

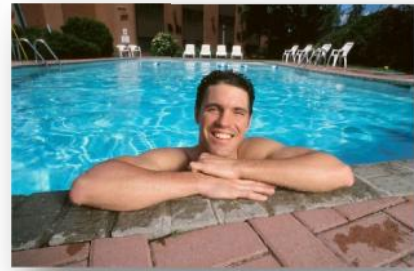
Even voorstellen	blz. 5
1. Waarschuwing veiligheid!	blz. 7
2. Waarom kiezen voor een sportief leven?	blz. 8
3. Doelstelling duidelijk maken	blz. 10
4. Een fit en vitaal gevoel	blz. 11
4.1 Algemene voordelen	blz. 11
4.2 Voordelen bij sporten in het water	blz. 12
4.3 Voordelen per doelstelling	blz. 12
5. De beginsituatie	blz. 15
5.1 Vragen	blz. 15
5.2 Raadpleeg een arts	blz. 16
5.3 Meten is weten	blz. 17
5.4 Testen met het KISS-principe	blz. 18
5.5 Bijhouden van een dagboek	blz. 19
6. Doelen opstellen	blz. 23
6.1 Doelen opstellen met KISS	blz. 24
6.2 Lange termijn doelen	blz. 27
6.3 Korte termijn doelen	blz. 28
6.4 Vervangende doelen	blz. 29
6.5 Naar doelstelling	blz. 31

7. Klaar voor de start?	blz. 38
7.1 Bedenk vooraf	blz. 38
7.2 Bepaal uw sport	blz. 39
7.3 Sporten met het KISS-principe	blz. 46
7.4 Aan de slag	blz. 47
8. Sporten met extra resultaat	blz. 48
8.1 Een warming-up en cooling down	blz. 48
8.2 Een opbouwende training (interval)	blz. 49
8.3 FITT-factoren	blz. 50
8.4 Algemene trainingsregels	blz. 51
8.5 De 4 pijlers	blz. 53
8.6 Bewust sporten	blz. 56
8.7 Sporten met materialen	blz. 56
9. Plan van aanpak per doelstelling	blz. 58
9.1 Algemeen welbevinden	blz. 58
9.2 Conditie opbouwen	blz. 59
9.3 Afvallen	blz. 68
9.4 Spieropbouw	blz. 85
9.5 Lenigheid	blz. 97
9.6 Schoonheidsideaal	blz. 101
9.7 Ziekte, burn-out en verslavingen	blz. 102

10. Valkuilen	blz. 103
11. Hulp nodig?	blz. 109
Afsluiting	blz. 110
Bijlage 1: Gezondheidstesten	blz. 111
Bijlage 2: Trainingen voor 50+	blz. 158
Bijlage 3: Sporten met een blessure	blz. 161
Bijlage 4: Meer resultaat met voeding en leefstijl	blz. 163
Bijlage 5: Voorbeeld plan van aanpak	blz. 165
Bijlage 6: Extra informatie over sport	blz. 167
Bijlage 7: Disclaimer en copyright	blz. 168

4. Een fit en vitaal gevoel

Het wordt overal en door iedereen beweerd: sporten is een geweldige manier om de gezondheid te verbeteren. En dat is zeker waar, want een sportief leven vergroot uw levenskwaliteit in grote mate. Zo gaan dagelijkse bewegingen gemakkelijker, kunnen lichamelijke pijntjes verdwijnen, voelt u zich mentaal beter en dan hebben we het nog niet eens over de vele positieve processen die in uw lichaam plaatsvinden. Investeren in een sport is het dus zeker waard!



Door te gaan sporten zult u dus mooie resultaten behalen, maar in welke hoeveelheid is wel verschillend. Want sporten moet u wel gericht doen, anders zullen resultaten tegenvallen en vergroot u de kans op blessures en ongelukken. Daarnaast is de motivatie natuurlijk ook van groot belang. Sommige mensen kunnen zichzelf namelijk prima motiveren en kunnen zonder er bij na te denken hun sport een geruime tijd beoefenen. Anderen hebben hier beduidend meer moeite mee en weten zichzelf nauwelijks te motiveren. Vaak zijn deze mensen vol enthousiasme gestart met hun sport, maar ook vrij snel weer gestopt. Men probeert het later wel opnieuw.

Ook al heeft u misschien een of meerdere negatieve ervaringen met sporten gehad, het zou zonde zijn om het hierbij te laten! Want u heeft juist een goede keuze gemaakt en daar horen positieve en negatieve momenten bij. En om een fit en vitaal leven vol te kunnen houden is het dan ook belangrijk om de positieve ervaringen te vergroten en de negatieve te verminderen. Blijf dus vooral investeren in de gekozen sport en daarmee de kwaliteit van uw leven. Het kan misschien even wennen zijn, maar uiteindelijk gaat u van vele voordelen profiteren. Hierbij kunt u denken aan:

4.1 Algemene voordelen

1. Je voelt je gezonder en sterker
2. Je voelt je energiever
3. Je motoriek gaat vooruit (dagelijks handelingen)
4. Je ziet er lichaam gezonder uit
5. Je huid, haar en nagels zien er gezonder uit
6. Je slaapt beter in, slaapt dieper en bent 's ochtends meer uitgerust
7. Je hebt meer zin om dingen te ondernemen
8. Je leeft waarschijnlijk langer dan inactieve mensen
9. Je vermindert de kans op verschillende soorten kanker, hart en vaatziekten of diabetes
10. Je verbetert en verhoogt de grondstofwisseling (handig bij het afvallen)
11. Je spieren, banden, botten etc. worden versterkt
12. Je krijgt meer zelfvertrouwen
13. Je leert je eigen grens op te zoeken en te verleggen
14. Het negatieve zelfbeeld wordt door een positieve aanpak verminderd

Voorbeeld logboek zwemmen:

Logboek zwemmen

Datum:

Gewicht:

Vetpercentage:

Frequentie:

Afgelegde afstand:

Intensiteit:

Hartslag (gem.):

Tijd:

Calorieverbruik:

Type training:

Blok 1		Tijd:	Aantal banen:	Opmerkingen:
Zwemslag 1	min		
Zwemslag 2	min		
Zwemslag 3	min		

Rust: min	Gevoelscijfer blok 1:	
-----------------	-----------------------	--

Blok 2		Tijd:	Aantal banen:	Opmerkingen:
Zwemslag 1	min		
Zwemslag 2	min		
Zwemslag 3	min		

Rust: min	Gevoelscijfer blok 2:	
-----------------	-----------------------	--

Blok 3		Tijd:	Aantal banen:	Opmerkingen:
Zwemslag 1	min		
Zwemslag 2	min		
Zwemslag 3	min		

Rust: min	Gevoelscijfer blok 3:	
-----------------	-----------------------	--

6.2 Lange termijn doelen

Wanneer de algemene doelstelling is gekozen, gaat men over tot het stellen van grote doelen; de zogenaamde lange termijn doelen. Kies hierbij een doel dat persoonlijk en belangrijk voor u is, maar geef uzelf hiervoor wel de tijd.



U wilt er bijvoorbeeld goed uitzien in bikini (en dat is niet alleen mogelijk met een S-maatje), uw wilt weer met uw kleinkinderen kunnen spelen of uzelf voorbereiden op de wandel 4-daagse. Dit zijn prima doelen, waarbij het belangrijk is om deze op een rustige en positieve manier te blijven benaderen.

Wilt u toch gaan voor het snelle resultaat, houdt dan rekening met veel teleurstellingen, negatieve emoties en in de meeste gevallen met een terugval naar het oude niveau. Bedenk dat iets wat snel stijgt ook weer snel daalt.

Door rustig aan te (blijven) leren, zet u de geleerde vaardigheden goed in uw systeem. U hoeft hier steeds minder bij na te denken en gezonder worden wordt dan ook steeds gemakkelijker. Blijf dus altijd gericht op uw lange termijn doel, wees eerlijk naar uzelf en blijf proberen wanneer u een mindere periode heeft.

Het nadeel van lange termijn doelen is dat deze soms moeilijk toetsbaar kunnen zijn. U moet immers lange tijd gericht zijn op uw nieuwe sportschema en vele factoren (drukke, ongeluk, verhuizing etc.) kunnen u van het opgestelde pad laten afdwalen. Dit kan ervoor zorgen dat u niet meer op uw einddoel gefocust bent en u steeds minder met het sporten bezig houdt. Dit kan natuurlijk altijd gebeuren, want u bent ook maar een mens. Maar probeer de weg dan wel terug te vinden, door u weer te gaan richten op uw lange termijn doelen.

Het beste kunt u de doelen dan ook persoonlijk gaan maken. Zo weet u het hele jaar door waarom u met sporten bezig bent en waarvoor u dit uiteindelijk doet. In de tussentijd kunt u bijsturen door het gebruik te maken van korte doelen.

Voorbeelden lange termijn doelen (sport, voeding en leefstijl)

U wilt over een jaar:

- Elke maand minimaal 8 keer hebben gesport
- Een lekker en verantwoord voedselpatroon te hebben gevonden
- Weer uit eten durven gaan en niet bang zijn voor een schuldgevoel.
- In badpak naar het zwembad durven te gaan
- Minimaal een uur met de kleinkinderen kunnen spelen.
- Meedoen met de jaarlijkse wielerronde
- Veel beter bestand zijn tegen stress, blessure of ziekte

7.2 Bepaal uw sport

Een goede en leuke sport kiezen is van groot belang om uw gezonde leven persoonlijk te maken. Kies dan ook echt een sport die u leuk lijkt of in het verleden met plezier heeft beoefend. Misschien dat niet elke sport geschikt is voor uw specifieke doelstelling, maar wanneer u dit op lange termijn volhoudt, bereikt u veel meer dan wanneer u na enkele weken of maanden alweer stopt.



* **Balsporten** gebeuren vaak in teamverband. Vooral op de hogere niveaus vinden er wedstrijden plaats, maar er zijn meestal ook teams waarbij men puur voor de gezelligheid kan sporten.

Type Sport	Onderverdeling
* Balsporten	Voetbal
	Hockey
	Basketbal
	Trefbal
	Volleybal
	Rugby
	Honkbal
	Softbal
	Korfbal
	Handbal
	Beach volleybal
	American Football
	Cricket

Gymnastiek beoefenen kan vaak in verschillende vormen en is door de zwaarte van deze sporten niet erg geschikt voor mensen van middelbare leeftijd. Maar er komen steeds meer nieuwe vormen bij, waaronder de Meer Bewegen Voor Ouderen gymnastiek groep.

Type Sport	Onderverdeling
Gymnastiek	Turnen
	Gymnastiek
	Ritmisch gymnastiek
	Meer Bewegen Voor Ouderen
	Watergymnastiek
	Zwangerschapgymnastiek

Wilt u op een verantwoorde manier gaan afvallen, dan zult u onderstaande factoren moeten veranderen. Maar dan zult u wel veel minder last krijgen van een terugval en op lange termijn meer resultaat boeken dan u ooit heeft gedaan. Daarnaast kunt u zelf uw plan van aanpak persoonlijk en positief maken en hierdoor minder snel gedemotiveerd raken. U gaat zich steeds beter voelen en de nieuwe leefstijl wordt veel leuker.

De **factoren** voor verantwoord afvallen zijn:

- Sporten / meer bewegen
- Gezonder voedingspatroon (normaal eten)
- Een actievere leefstijl
- Uw motivatie

Gebruik dus het KISS-principe en hou het dan ook simpel voor uzelf: u hoeft zich niet gelijk te richten op alle factoren. Het afvallen gaat zo wel het snelst, maar uw gekozen doelen moeten wel reëel en haalbaar zijn. Heeft u weinig tijd of raakt u snel gestrest, dan is het handiger om even te wachten met het aanleren van een gezonder eetpatroon en u eerst te richten op het sporten. Stelt u minder hoge eisen aan uzelf dan zult u merken dat uw afvalpoging ook minder moeilijk wordt. Daarnaast is het heel goed mogelijk dat uw lichaam door het sporten juist zin krijgt in gezonde voeding. Met weinig moeite zult u dan steeds gezonder gaan eten.

Ook het fitte gevoel welke u van sport krijgt, zorgt ervoor dat de bankhangen minder interessant voor u wordt. U heeft nu de energie om dingen te ondernemen, waar u vroeger niet de puf voor had. Met als gevolg dat uw levensstijl ook een stuk actiever wordt. En al deze (afval) factoren bent u op een positieve manier aan het beïnvloeden waardoor u elke dag meer calorieën verbruikt dan u inneemt, en dus aan het afvallen bent.

Wilt u per factor weten hoe u hier het meeste resultaat bij kunt bereiken, kijk dan ook eens in de e-books '*Meer weten over eten – aan de slag met voeding*' en '*Totaal in balans – aan de slag met leefstijl*'. Binnen dit e-book gaan we verder met afvallen door middel van sport.

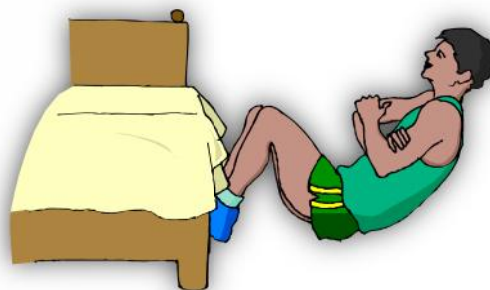
Het onderdeel afvallen en sport bestaat uit:

- Overgewicht en afvallen
- Verbrandingsonderdelen
- Een combinatie van conditie en krachttraining
- Hoe moet de training eruit zien (FITT factoren) om af te vallen
- Afvallen met het KISS-principe
- Geschikte sporten om af te vallen
- Advies voor afvallen tijdens een groepsles
- Advies voor afvallen op eigen houtje
- Afvallen met een hartslagmeter
- Valkuilen bij het afvallen.

9.4.5 Advies voor spieropbouw op eigen houtje (incl. thuis)

Veel mensen doen aan een krachttraining in de fitnessschool. Lekker zelf bepalen wanneer er gesport wordt, hoe lang de training duurt en welke spiergroepen er veel en weinig aandacht krijgen.

U kunt tijdens de krachttraining in de sportschool dan ook veel resultaat boeken, mits u zich aan de eerder beschreven trainingsregels houdt. Daarnaast is het belangrijk om in het begin niet te diep op details en discussies in te gaan, maar juist proberen om de training goed uit te voeren. Dit klinkt misschien gek: maar menig persoon maakt zich wel druk om een lekker zwaar trainingsgewicht of een nieuwe trainingsmethode, maar raffelt de oefening tijdens het uitvoeren af. Let er dus op dat u de bewegingsuitslag, de range of motion, van de oefening goed uitvoert en dat u blijft aanvoelen wanneer u te zwaar, dan wel te licht aan het trainen bent.



Denk bij een krachttraining op eigen houtje aan de volgende regels:

- Regelmatig trainen (minimaal 2x per week)
- Planmatig trainen, geef uw spieren de tijd om te herstellen
- Bouw de training op en start de eerste weken met meer herhalingen om aan de training te wennen.
- Begin niet gelijk met een te zwaar gewicht
- Voer bewegingen uit in 1-2 tellen vooruit en 3-4 tellen tijdens de teruggaande beweging
- Let op uw ademhaling tijdens de beweging
- Voeg variatie aan uw schema toe om uw lichaam uit te blijven dagen
- Let op uw voeding voor een betere opbouw van uw spieren

9.4.6 Valkuilen bij spieropbouw

Wanneer u spiermassa of uithoudingsvermogen wilt gaan opbouwen moet u niet alleen rekening houden met de algemene valkuilen uit hoofdstuk 10, maar ook voor degene bij de doelstelling 'spieropbouw'. Door vooraf rekening met de veelvoorkomende valkuilen te houden, en eventueel in uw plan van aanpak te noteren, verkleint u de kans dat u zich hierdoor laat demotiveren. U heeft immers al de stap gemaakt om te gaan sporten en het zou zonde zijn dat u door deze valkuilen gaat stoppen met uw goede voornemens.

Bijlage 1: Gezondheidstesten

In hoofdstuk 5 hebben we al gesproken over de verschillende testen die u kunt gebruiken. Zo kunt u uw beginsituatie inschatten en/of tussentijds zien of u al vorderingen heeft gemaakt. Met tussentijdse metingen kunt u dus zien of u uw doelen heeft gehaald of dat u moet gaan bijsturen.

Er zijn vele testen om iemands sportniveau, calorieënverbruik, energie-inname etc. te meten. De een is dan ook nauwkeuriger dan de andere, maar allemaal zeggen ze gedeeltelijk iets over uw huidige toestand. Zeker wanneer testen met elkaar worden gecombineerd, geven ze goed beeld van uw gezondheid.

Voor de doelstelling **Algemeen welbevinden** zijn de volgende testen geschikt:

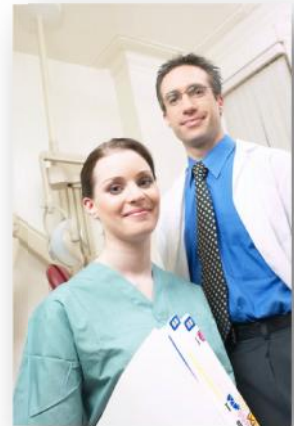
- Hartslag en rusthartslag
- Bloeddruk
- Cholesterol
- Bloedsuikergehalte

Voor de doelstelling **conditie opbouwen** zijn de volgende testen geschikt:

- Shuttle run
- Coopertest
- Steptest van Harvard
- Vo2 Max
- Polar fitnesstest
- Maximale hartslagfrequentie
- Methode van Karvonen
- Polar OwnZone (hartslagmeter)
- Mate van inspanning
- Praatstest

Voor de doelstelling **Spieropbouw** zijn de volgende testen geschikt:

- 1 RM schattingstest
- Krachttest op basis van gewichten
- 30 seconden test



Bijlage 3: Sporten met een blessure

Sporten tijdens of net na een blessure kan best lastig zijn. Want mensen die moeten revalideren van een blessure of een ziekte, moeten na een periode van rust de vaardigheden vaak weer helemaal opbouwen. En hiervoor dient er in het begin rustig aan te worden gedaan, waarbij men zichzelf uiteindelijk op een steeds hoger niveau kan krijgen.

Maar bij sporten op het land zijn deze revaliderende mensen vaak slechter af. Want de zware klappen die men tijdens het bewegen vaak krijgt van de harde ondergrond kunnen een groot probleem opleveren. Hierdoor zal de geblesseerde of revaliderende sporter vaak veel moeite hebben met het opbouwen van de training en kunnen de klachten weer langzaam opspelen. Maar waar het opbouwen op het 'droge' vaak voor problemen kan zorgen, zo zijn de 'natte sporten' wel ideaal.

Ontstaan van een blessure

Een blessure ontstaat vaak wanneer de belasting hoger is dan de belastbaarheid. Dat betekent dat het lichaam niet voldoende in staat is om te herstellen van een lichamelijke activiteit en dat deze uiteindelijk zal gaan protesteren in de vorm van overbelasting en/of blessures. En aangezien men steeds minder actief is in het dagelijks leven, zal de belastbaarheid ook verder af nemen. U zult begrijpen dat daarmee de kans op blessures ook weer toeneemt.

Blessures kunnen in 2 vormen ontstaan: Zo zijn er de chronische blessures waarbij de belastbaarheid over een langere tijd steeds minder is geworden. Het verkeerd zitten achter de computer is daar een voorbeeld van; want uiteindelijk zullen spieren verkrampd raken en ontstaat er een chronische overbelasting.

Bij een chronische blessure is het niet altijd gemakkelijk om de juiste plek aan te wijzen. Want het totale bewegingsverloop is vaak betrokken bij de blessure en er zal dus aan een groot deel van het lichaam gewerkt moeten worden om dit te verhelpen.

De acute blessure bouwt zich niet op, maar kan van het ene op het andere moment plaatsvinden. Vaak is dit het gevolg van een te zware belasting op een lichaam met een slechte belastbaarheid. Bij dit type blessure is het letsel plotseling ontstaan, de enkel wordt bijvoorbeeld verzwikt of er vindt een zweepslag plaats.

U zult dus vast begrijpen dat ook deze vorm waarschijnlijk voorkomen was geweest met een hogere belastbaarheid. Want wanneer de enkel (en omliggende spieren) meer getraind zou zijn, zou deze beter bestand zijn tegen een hoge belasting. Simpel gezegd is de belastbaarheid van de enkel dan hoger en de kans op een acute blessure lager.