

prof. dr. Ingo Froböse

FIT & GEZOND

»» **NA JE 50** »»



DELTAS

INHOUD

BASICS

Inleiding door prof. dr. Ingo Froböse	4
Fit en gezond tot op hoge leeftijd: waarom spieren de sleutel zijn	19
Nog steeds onderschat: de invloed van het spierstelsel op de gezondheid	46
Basics over alle spieren en hun training	77



5 X 5-OEFENINGEN

5 x 5 been- en bilspieren	35
5 x 5 rugspieren	59
5 x 5 heup- en dijspieren	85
5 x 5 spieren in heel het lichaam	109
5 x 5 schouder­spieren	135
Het 8-wekenplan – jouw weg naar nieuwe kracht	152



SPECIALS

Zelftest:	
de grote spier-check-up	10
Warm-up:	
om je training sterk te beginnen	26
FAQ:	
basics van het 5 x 5-principe	30
In één oogopslag:	
voordelen van spiertraining	54
FAQ: zwaarder worden met de leeftijd?	
Zo voorkom je dat	70
Visceraal buikvet!	
Welke oefeningen helpen?	72
FAQ: drinken voor de spieren?	
	82
Sterke spieren houden van een pauze!	
	96
Door mobilisatie beweeglijk blijven	100
Als spieren pijn doen	106
Duurtraining:	
de perfecte aanvulling voor het 5 x 5-principe	120
Spieren en fasciae – een verbinding die je moet onderhouden	124
Als je innerlijke duiveltje de kop opsteekt: zo blijf je gemotiveerd	128
Hoe ik sport in mijn dagelijks leven integreer	130
Van 100 naar 0, maar langzaam: cool-down	146
Niet alleen proteïne: voeding voor de spieren	148

INLEIDING DOOR PROF. DR. INGO FROBÖSE

1 WAAROM IS SPIERTRAINING ZO BELANGRIJK? EN WAAROM JUIST VANAF 55 JAAR?

Het is verrassend om te bedenken wat spieren allemaal presteren. Zonder spieren is er geen beweging – dat is duidelijk. Maar daar komt bij dat het spierstelsel het grootste orgaanstelsel is van onze stofwisseling dat ervoor zorgt dat alle andere organen en structuren in het lichaam optimaal verzorgd worden... ook de hersenen! Uiterlijk vanaf 55 jaar merken we echter allemaal dat onze prestaties achteruitgaan, omdat de spieren langzaam afnemen en hun kracht en massa verminderen. Dat begint al veel vroeger, zo rond ons dertigste. Als we daar niets aan doen, zijn we tegen ons vijftigste al ongeveer 25 procent van onze spieren kwijt. Daardoor wordt het nu dus nog belangrijker om dat te veranderen en het spierverslies een halt toe te roepen. Dat kan alleen op een actieve manier, want spieren kunnen zich alleen ontwikkelen als ze genoeg getraind worden.

2 DE DOKTER CONTROLEERT DE SPIERMASSA NIET BIJ EEN CHECK-UP. ONTERECHT VOLGENS JOU?

Ik vind het inderdaad schandalig dat de geneeskunde helemaal geen rekening houdt met het spierstelsel. Daardoor missen artsen een van de belangrijkste elementen voor de beoordeling en evaluatie van de gezondheid van een mens. Daarom is het volgens mij belangrijk om eindelijk te begrijpen dat spierkracht en spiermassa standaard deel zouden moeten uitmaken van een routineonderzoek. Juist wanneer het er bijvoorbeeld om gaat hulpbehoevendheid te voorkomen en zelfstandigheid en mobiliteit te behouden, is voldoende informatie over de spieren onontbeerlijk.

Artsen besteden echter ook weinig aandacht aan het spierstelsel omdat dit een thema is dat in de opleiding amper aan bod komt. Dat is volgens mij een grote tekortkoming. Gelukkig zijn er ondertussen veel bewegings- en sportwetenschappers die deze lacune opvullen en de spieren in onderwijs, onderzoek en wetenschap op een gedifferentieerde manier benaderen.

3 MAAR ZOU HET ONDERZOEK VAN DE SPIEREN NIET VEEL EXTRA KOSTEN MET ZICH MEEBRENGEN?

Eigenlijk niet, want de zogenaamde handknijpkrachtmeting is een eenvoudige manier om de spierkracht te meten. Dat is met beperkte technische kosten gemakkelijk te doen. De beschikbare gegevens hierover zijn heel positief en uit de statistieken blijkt dat de handknijpkracht van een mens een duidelijk beeld geeft van zijn algemene vitaliteit. Vroeger hadden artsen trouwens de gewoonte om hun patiënten stevig de hand te schudden, waardoor ze informatie kregen over de spieren van de patiënt. Jammer genoeg is die begroeting sinds de coronapandemie een beetje verloren gegaan.

4 WAT IS HET BIJZONDERE VAN SPIERTRAINING VANAF 55? IN HOEVERRE MOET JE PLOTSELING ANDERS TRAINEN DAN VROEGER, HOE KOMT DAT?

‘Hoe ouder, hoe gekker!’ zeggen we vaak en dat is ook van toepassing op de spieren en de spiertraining. Maar de training moet vanaf 55 jaar inderdaad op veel vlakken anders aangepakt worden en is niet vergelijkbaar met de fitnessprogramma's voor jongere mensen. De voornaamste reden daarvoor is dat niet alleen de massa van de spieren, het spiervolume, vanaf deze leeftijd steeds meer afneemt, maar dat dit samengaat met een verandering van de spierstruc-

tuur. Vooral een speciaal soort spiervezels, de witte spiervezels (zie bladzijde 78), worden vanaf 55 jaar steeds meer afgebroken, wat leidt tot een afname van het vermogen om snelle bewegingen uit te voeren, zwaardere gewichten en voorwerpen op te tillen en te verplaatsen en bewegingszekerheid in het dagelijks leven te garanderen. Zo is het verlies aan witte spiervezels bijvoorbeeld verantwoordelijk voor veel valpartijen met ernstige gevolgen. Algemeen gaat de kwaliteit van de spieren vanaf 55 jaar aanzienlijk achteruit, wat op middellange tot lange termijn kan leiden tot een verlies van mobiliteit en zelfstandigheid, wat dan weer tot hulpbehoefte kan leiden.

Trouwens, met name bij vrouwen is het verlies aan spiervolume dat samengaat met de hormonale veranderingen in de overgang verantwoordelijk voor gewichtstoename.

5 WAAROM HEET JE TRAININGSPROGRAMMA HET 5 X 5-PRINCIPE?

5 is een magisch getal. De training moet zeker vanaf 55 jaar beginnen. Het is belangrijk om te begrijpen dat we onze spieren ook dan nog steeds goed kunnen belasten, of zelfs moeten belasten, om op lange termijn positieve, duurzame effecten voor onze gezondheid te bereiken. Het mooie daarvan is dat je je spieren niet hoeft te sparen, want ze hebben op elke leeftijd het vermogen om zich snel aan te passen, te veranderen en zo onze prestaties te verbeteren. Maar om spieren zich goed te laten aanpassen zijn eenvoudige bewegingen in het dagelijks leven, zoals in de tuin werken, wandelen, fietsen, joggen of zwemmen, niet voldoende. Spieren hebben rechtstreekse en uitgebreide prikkels nodig om geactiveerd te worden.

Daarvoor heb ik een programma ontwikkeld waarbij twee tot drie keer per week minimaal 5 goed onderbouwde en effectieve oefeningen worden geselecteerd en in minimaal 5 reeksen van 10 tot 15 herhalingen worden uitgevoerd. Aan die 5 oefeningen in 5 reeksen dankt dit effectieve programma dus zijn naam. Alleen de spieren die gebruikt worden, kunnen zich ontwikkelen – en dat is belangrijk als we ouder worden. Met het stijgen der jaren hebben we ook sterke spierprikkel nodig, want alleen zo ontwikkelen de spieren zich zoals het hoort.

6 JIJ BENT HET BESTE VOORBEELD ALS HET GAAT OM SPIER-TRAINING OP HOGERE LEEFTIJD. HECHT JE TEGENWOORDIG (NOG) MEER BELANG AAN SPIERTRAINING DAN VROEGER?

Ik ben een typische loper en loop inderdaad al heel mijn leven. Vroeger stond ik in de atletiek bekend als een behoorlijk goede sprinter en daarbij was spiertraining absoluut belangrijk voor de ontwikkeling van mijn prestaties. Na mijn sportcarrière ben ik duurtraining in de vorm van langere hardloopsessies gaan doen en werd ik een jogger! Dat had het grote voordeel dat ik mijn trainingen altijd en overal kon doen.

In het begin was het inderdaad niet gemakkelijk, want als sprinter ben je niet gewend om langer dan 20 of 30 minuten te lopen. Samen met mijn vrouw, die trouwens ook een heel succesvolle sprintster was, ontwikkelden we een trainingsprogramma en zo liepen we uiteindelijk vijf tot zes keer per week tien kilometer.

Toen ik 50 werd, merkte ik dat mijn lichaam langzaam maar zeker veranderde. Ik had ook het gevoel dat ik niet meer zo goed presteerde als vroeger. Tijdens vakanties gingen we vaak met de mountainbike op pad en dan merkte ik dat mijn spieren op steile hellingen steeds vermoeider werden en dat ik steeds sneller mijn grens bereikte. 'Ik word oud,' was mijn redenering, maar daar kon ik geen vrede mee hebben. Dat kon toch niet? En dat kon ik als vroegere duursporter heel moeilijk accepteren. Op dat mo-

ZELFTEST: DE GROTE SPIER-CHECK-UP

Weet jij hoe het met je spieren gesteld is? Ben je enigszins fit of bespeur je al de eerste tekenen dat je spieren aan het verdwijnen zijn? Die vragen kan je pas met 'goed', 'slecht' of 'ach' beantwoorden als je de volgende test gedaan hebt.

BELANGRIJK

Doe eerst een korte opwarming voordat je met de test begint. Op bladzijde 26 vind je eenvoudige oefeningen voor een warming-up.

TIP

Herhaal deze test elke vier tot zes weken om de vooruitgang te zien die je met het 5 x 5-principe behaald hebt. Je kan deze oefeningen ook tussendoor inbouwen in je training.

SIXPACK

- 1 Ga op je rug liggen, buig je knieën en zet je voeten plat op de grond.
- 2 Til je bovenlichaam nu met gestrekte armen zo ver op dat je met je vingertoppen je knieën aan kan raken.

Hoeveel keer kan je dit in 40 seconden herhalen zonder dat je schouderbladen op de grond komen?



- A Vrouwen: minder dan 10; mannen: minder dan 15
- B Vrouwen: 10-15; mannen: 15-20
- C Vrouwen: meer dan 15; mannen: meer dan 20

GET UP, GET DOWN!

1 Zet je voeten op heupbreedte uit elkaar en ga op de rand van een stoel zitten. De hoek tussen je onder- en bovenbeen is ongeveer 90°, je armen hangen los naar beneden.

2 Sta op en ga weer zitten.

Hoe vaak na elkaar kan je opstaan zonder je armen te gebruiken?

- A** Vrouwen: minder dan 12 keer;
mannen: minder dan 15 keer
- B** Vrouwen: 12-17 keer;
mannen: 15-20 keer
- C** Vrouwen: meer dan 17 keer;
mannen: meer dan 20 keer

