

HYBRIDE

FIT

ISBN: 9789464925104

Auteur: Jesse Dijkema

Foto's: Jesse Dijkema, Pixabay, Pexels, Unsplash, Martyn de Jong (cover), iconen (Freepik)

2e druk (2024)

© Jesse Dijkema, Hybride Fit (2023)

www.hybridefit.nl

BE MUSCULAR.

BE HEALTHY.

BE STRONG.

BE FAST.

BE EXPLOSIVE.

BE CONTROLLED.

BE FLEXIBLE.

BE ATHLETIC.

BE HAPPY.

BE HYBRID.

HYBRIDE FIT

Tweede druk

INHOUDSOPGAVE

INTRODUCTIE	9
DEEL I TRAINING	12
Het lichaam	13
Beweging	15
Krachttraining	19
Conditie	25
Hybride trainen	29
DEEL II VOEDING	35
Hybride eten	36
De basis	39
Gezonde voeding	41
Eiwitten	46
Koolhydraten	51

Glycemische index	53
Vetten	58
Energiesystemen	62
Calorieën	65
Fysiek doel	70
Maaltijdtiming	73
Voorbeelden	78
Hydratatie en electrolyten	80
Plannen	83
Suppletie	87
DEEL III HERSTEL	97
Het belang van herstel	98
Herstelmethoden	102
DEEL IV IN DE PRAKTIJK	106
Jouw eigen plan	107
DEEL V RECEPTEN	130
BRONNEN	172

INTRODUCTIE

Hybride Fit. Wat is dat eigenlijk? Hybride betekent een kruising van, een combinatie van, een samenvoeging van. Dat ken je misschien wel van auto's die zowel elektrisch als op benzine rijden. Maar ook in sport en gezondheid kun je verschillende aanpakken samenvoegen of combineren, en dat noemen we hybride trainen.

De meest toegepaste vorm van hybride training is de combinatie van krachttraining en hardlopen. De reden is vrij simpel: deze 'allround' ontwikkelde atleten zijn krachtig en gespierd, maar hebben ook een zeer sterk uithoudingsvermogen. Op deze manier kunnen professionele hybride atleten de ene week een marathon rennen en de volgende week meedoen aan een bodybuildingwedstrijd. Moet jij dat ook kunnen? Nee. Er bestaat namelijk geen regel voor hybride training. Het woord 'hybride' geeft niets anders aan dan dat er verschillende sportdisciplines worden gecombineerd waardoor 'allround sportieve skills' worden ontwikkeld. Maar welke sportdisciplines of beweegvormen dat zijn, en met welke verdeling jij die uitvoert, dat is aan jou om in te vullen.

De filosofie achter Hybride Fit is dat jij werkt aan een gezond, fit en sterk lichaam, dat overal tegenop gewassen is. Ons lichaam is oorspronkelijk ontworpen om te bewegen. Niet alleen om weg te rennen voor een leeuw, een steen op te tillen of een speer te werpen. Maar vooral om een groot deel van de dag, op welke manier dan ook, in beweging te zijn. Hier zul je meer over lezen in hoofdstuk 1.

Bij een sportieve leefstijl ontbreken de factoren voeding en rust of herstel natuurlijk niet. Ook deze onderwerpen kun je hybride aanpakken. En stiekem gaat het bij deze factoren vooral om balans. Als jouw standaarddieet gezond is en afgestemd is op jouw fysieke behoeften en doelen, dan is er geen man overboord wanneer je op vrijdagavond een pizza naar binnen schuift en daar twee bier bij drinkt. Als jouw rust en herstel onder controle zijn omdat je voldoende slaapt, goed eet en ontspant, dan is er ook geen man overboord wanneer het die ene keer in de maand uit de hand loopt op

een feestje. Bovendien horen genieten, plezier en sociale verbinding ook bij een gezonde leefstijl.

Ook is de Hybride Fit aanpak interessant voor atleten. Deze doelgroep heeft behoorlijk wat optimalisatie nodig in een sportprogramma, het komt behoorlijk nauw. Maar er is een reden dat professionele voetballers ook in het krachthonk staan met enige regelmaat: de combinatie van doelgerichte krachttraining en duurtraining ondersteunen sportspecifieke inspanningen. Verschillende beweegvormen staan elkaar dus niet in de weg, ze versterken elkaar.

Hybride Fit is dé aanpak om maximaal en allround fit en gezond te zijn.

1

Onder fit zijn valt: krachtig zijn, gespierd zijn, een goed uithoudingsvermogen hebben, snel zijn, explosief zijn, je eigen lichaam kunnen dragen en eigen lichaamskracht kunnen inzetten, mobiel zijn.

2

Onder gezond zijn valt: een gezond en gevarieerd eetpatroon hebben, voldoende rusten en herstellen, genieten van sociale gelegenheden, een laag stressniveau hebben, plezier hebben.

3

De grote voordelen van Hybride Fit zijn: sterke spieren, pezen en botten, een lager vetpercentage, een verlaagde kans op welvaartziekten, vitaler oud worden, een gezonder hart en vaten en een betere doorbloeding, een verhoogde verbranding, kunnen en durven genieten naast je sportiviteit, minder stress, leren balanseren, het interessant en veelzijdig houden van trainingen, de algemene blessurekans verminderen.

In dit boek zul je alles lezen over zowel training als voeding zodat jij alle kennis in huis hebt om jouw (sportieve) leven Hybride Fit aan te pakken. Je gaat lezen over verschillende beweegvormen en hoe je deze kunt combineren voor optimale prestaties. Je gaat lezen over wat gezonde voeding is, hoeveel jij kunt eten, hoe je moet eten om prestaties te verbeteren, hoe je kunt balanseren en wat het nut van supplementen is. Natuurlijk ontbreekt een aantal inspirerende recepten niet.

DEEL I

TRAINING

HET LICHAAM

Het is voor niemand een verrassing om te lezen dat bewegen gezond is. Helaas zitten de meesten van ons het overgrote deel van de dag op een stoel of bank. Deze mensen lopen een groter risico op onder andere diabetes en hart- en vaatziekten. Andersom geldt ook dat gezondheidsrisico's afnemen wanneer je gezond eet en voldoende beweegt. Laat het dus duidelijk zijn dat het lichaam wil bewegen. En dat is precies wat de mens deed, voordat we belandden in deze moderne tijd.

Denk aan de oertijd: de mens rende over vlakten, wierp speren bij het jagen op wilde dieren en tilde zware objecten. Als nomaden liepen zij enorme afstanden, het lichaam was dus een groot deel van de dag in beweging.

De Romeinen sportten bijna dagelijks. Ze deden balspellen, renden, hefden gewichten, boksten en worstelden. Hun dieet bestond met name uit peulvruchten, granen, groenten, kaas, vlees, sauzen van gefermenteerde producten, azijn, honing en kruiden. Daarbij waren zij vooral afhankelijk van lokale en seizoensgebonden producten. Veel producten uit hun dieetlijst zijn tegenwoordig nog steeds onderdeel van een gezond voedingsadvies. De meeste mensen eten tegenwoordig helaas veel bewerkte, chemische producten.

De marathon als sportevenement is vernoemd naar de Griek Pheidippides, door zijn langeafstandsloop na de Slag bij Marathon. Hoewel kunststukken soms overdrijven, het is een gegeven dat deze figuren uit de oudheid er een stuk fitter bij liepen dan de meeste mensen tegenwoordig. De Grieken renden, gooiden zware voorwerpen (zoals speren en stenen), sprongen hoog en ver, marsden, zwommen, dansden en gebruikten halters.

Wat valt je op uit deze korte historische feitjes? Hopelijk heb je in de gaten dat de mens gemaakt is voor een hybride stijl training. Wij zijn het fitst en het meest functioneel sterk wanneer we zowel lange afstanden kunnen wandelen of hardlopen, als onze kracht kunnen inzetten om zware objecten te verplaatsen of te kunnen vechten (al is dat laatste niet meer de

bedoeling tegenwoordig). Wat heb je aan een sterk en gespierd lichaam als je buitenadem bent na drie traptreden? En wat heb je aan een uithoudingsvermogen waarmee je een marathon rent wanneer je verzuring krijgt van je handen vol zware boodschappentassen? Wat heb je aan een recordgewicht verplaatsen met een deadlift als je jouw spierkracht niet explosief en snel kunt inzetten om in beweging te komen? En wat heb je aan een flinke dosis sportiviteit wanneer je jezelf verbiedt om een keer een koekje te eten of wanneer je stressniveau door het dak gaat?

Ons lichaam is op zijn fysieke piek bij een leeftijd tussen mid-twintig en mid-dertig jaar oud. Rond deze leeftijd is de mens doorgaans het sterkst en het fittest en daarbij past een visueel fit lichaam. Dat betekent alleen niet dat dit vanzelf gaat. Sterker nog, er zijn ook mensen van vijftig-plus die door hun sportieve leefstijl veel fitter en sterker zijn dan sedentaire twintigers. Laat de boodschap dus vooral zijn: het is nooit te laat om te werken aan een gezonde en sportieve leefstijl. Overigens is het ook nooit te vroeg om hiermee te beginnen. Dus start nu, start vandaag. En misschien ben je al begonnen, omdat je een bepaalde trainingsvormen al jaren uitvoert. Maar start dan ook met het oppakken van andere trainingsvormen en het hebben van een gebalanceerd voedingspatroon. Zo word jij allround, zodat jij Hybride Fit wordt.

BEWEGING

Bewegen is ontzettend belangrijk. Het houdt ons hart en onze vaten in goede conditie en verlaagt daarmee de bloeddruk en een hoog cholesterolgehalte, twee factoren die van invloed zijn op het risico op hart- en vaatziekten. Verder werkt de stofwisseling door voldoende beweging beter en verbrand je meer calorieën. Dat is goed voor het gewicht en vermindert de kans op diabetes type 2 en obesitas. Ook helpt voldoende beweging en sport bij het versterken van de spieren, gewrichten en botten. Dat houdt je in sterke conditie, wat vooral bij het ouder worden zeer gunstig is. Een tekort aan lichaamsbeweging kan leiden tot het sneller fysiek en cognitief verouderen. En naast alle fysieke voordelen dat bewegen en sporten brengt, heeft het ook mentale gezondheidsvoordelen. Bewegen en sporten werkt namelijk stressverminderend omdat er tijdens en na het sporten endorfine vrij komt. Deze endorfine verlaagt je cortisolniveaus, het hormoon dat verantwoordelijk is voor jouw stresslevels.

Mensen met een kantoorbaan die niet tot nauwelijks sporten, vooral wanneer zij ook ongezond eten, te weinig slapen of zelfs al overgewicht hebben, vormen de groep mensen met het meeste risico op gezondheidsproblemen.

Nog voordat je een duidelijk plan hebt om jouw leefstijl om te gooien en topfit te zijn, kun je alvast wat tips gebruiken om meer in beweging te zijn. Deze tips zijn van toepassing op iedereen, tenzij je zelf al een dagelijkse routine hebt. Je hoeft niet onder de bovengenoemde categorie te vallen om voordelen te halen uit meer beweging: voor iedereen is het gezond om zoveel mogelijk te bewegen.

1

Ga lopend of met de fiets naar het werk.

2

Pak de trap in plaats van de roltrap.

3

Doe lopend of fietsend boodschappen.

4

Sta elk uur even op om een rondje te wandelen, wellicht de trap even af en op te lopen.

5

Wees actief in het huishouden: stofzuigen telt ook als bewegen.

6

Plan om te beginnen minimaal één keer per week in om te gaan wandelen of sporten, al is het maar een halfuur.

7

Verander je ochtendroutine door het doen van een aantal oefeningen als je opstaat. Denk aan push-ups, squats of wat mobiliteitsoefeningen.

Voor de gezondheid van ons skelet, gewrichten en spieren is het belangrijk om een correcte lichaamshouding aan te houden. Dat geldt staand, zittend en tijdens iedere fitnessoefening die je uitvoert. Een correcte houding is rechtop, waarbij de schouders iets naar achter en naar beneden staan en de borst dus vooruit staat (een trotse houding). Onze knieën zijn licht gebogen en de buik- en bilspieren zijn altijd lichtelijk geactiveerd. Als laatste is het belangrijk dat ons wervelkolom in de juiste kromming blijft. Dat laatste kan lastig zijn als je al jaren een verkeerde houding hebt, omdat je bijvoorbeeld voorovergebogen achter de computer hangt. Het is dan belangrijk om de juiste mobiliteitsoefeningen te doen om het lichaam weer in een gezonde houding te krijgen.

De meest voorkomende fout bij het aannemen van een juiste houding is dat mensen met hun schouders naar voren hangen en/of de schouders gespannen omhoog houden, wat (op lange termijn) onder andere kan zorgen voor nekpijn. Om de pijn te verminderen en de nekspieren lossere te krijgen, maar ook om de omliggende spieren te ontspannen en aanspannen, is het nodig om bepaalde oefeningen te doen.

Ga voor de spiegel staan en trek je schouders naar achter (retractie) en naar beneden (depressie). Probeer te zien en te voelen wat het verschil is in de stand van je schouders. Om deze houding van nature aan te nemen is het belangrijk je bewust te zijn van de stand van je schouders, zodat je jezelf steeds kunt corrigeren. Deze schouderstand moet gepaard gaan met het hebben van een rechte rug. Om deze houding beter mogelijk te maken voor je lichaam is het van belang om de rugspieren te trainen. Activatie en aanspanning hiervan zorgt ervoor dat de spiervezels verkorten, wat als het ware de schouders terug naar achter trekt in goede positie. Dat gaat vooral goed in combinatie met het stretchen van de borstspieren zodat deze kant

de schouders minder hard naar voren trekt. Om van pijnklachten in de nek af te komen moet de nekspier (trapezius) gestretcht worden. Dat doe je bijvoorbeeld door je handen in elkaar te doen, de armen vooruit te strekken en de kin op de borst te leggen. Doe dit met een rechte rug. Een andere methode is om het hoofd zoveel mogelijk naar links en daarna rechts te draaien. De rek wordt vergroot wanneer ook dan je kin naar beneden brengt en de arm aan de kant waar je naar toe draait achter het lichaam te brengen. Je kunt het hoofd met de vrije hand meer opzij trekken voor nog meer rek op de nekspier. Je borst kun je stretchen door met je arm tegen de muur te leunen en je lichaam naar voren te laten hangen.

KRACHTTTRAINING

Krachtraining kan helpen bij het aanhouden van een betere lichaamshouding. Het actief aanspannen van bepaalde spiergroepen creëert lichaamsbewustzijn en activeert spieren die bij veel (zittende) mensen lui worden. Naast het versterken van de spieren zelf, versterkt krachtraining ook onze botten, pezen en gewrichten. Dat is een zeer interessant gegeven, zeker voor ouderen. Hoe beter jij jouw spieren en gewrichten altijd hebt ingezet met krachtoefeningen, hoe groter de kans dat jij jezelf op oudere leeftijd langer zelfstandig kunt redden omdat je kunt opstaan, boven je hoofd kun reiken, kunt tillen en andere bewegingen kunt maken. Je kunt niet jong genoeg beginnen. Ook helpt krachtraining bij het verbeteren van de lichaamscompositie. Nu is het zo dat bewuste voedingskeuzes de grootste impact zullen hebben op vetverlies, maar een gespierd(er) lichaam heeft meer energie dan een zwakker lichaam. De spiermassa dat een lichaam draagt moet onderhouden worden en dus kan krachtraining het rustmetabolisme helpen opkrikken. Daarnaast zorgt de gewonnen spiermassa er natuurlijk voor dat jij de uitstraling van jouw bouw in positieve zin verandert, ook wanneer het vetpercentage nog niet atletisch te noemen is.

Krachtraining staat voor alle vormen van sport waarbij met weerstand wordt getraind om aspecten van kracht te vergroten. Daarbij kan de aanpak zeer uiteenlopen, afhankelijk van het te behalen doel.

Krachtraining kan worden ingezet voor het vergroten van de maximale spierkracht, het vergroten van de spiermassa, het vergroten van de snelkracht (explosiviteit) en het versterken van pees- en botweefsel. Door de krachtraining op een passende manier in te zetten, kun je effectief aan één of meer van deze focuspunten werken. Wel zal er altijd een gebied van overlap zijn. Gespierder worden gaat altijd samen met sterker worden, al is het niet hetzelfde als werken aan jouw maximaalkracht. De weerstand voor het lichaam creëren om beter te worden kan zowel met externe, fysieke objecten (zoals dumbbells en barbells) als met het eigen lichaamsgewicht.