

HYBRIDE FIT

DE METHODE OM FIT EN GEZOND TE ZIJN

ISBN: 9789465016900

Auteur: Jesse Dijkema

Foto's: Jesse Dijkema, Pixabay, Pexels, Unsplash, Freepik icoon

2e editie (2024)

© Jesse Dijkema, Hybride Fit

BE MUSCULAR.

BE HEALTHY.

BE STRONG.

BE FAST.

BE EXPLOSIVE.

BE CONTROLLED.

BE FLEXIBLE.

BE ATHLETIC.

BE HAPPY.

BE HYBRID.

OVER DIT BOEK

Dit boek is voor iedereen die wil werken aan een fitter, sterker en gezonder lichaam, op ieder niveau. Over veel onderwerpen worden basisprincipes toegelicht, maar ook voor de meer ervaren en prestatiegerichte sporter is er genoeg te lezen.

INHOUDSOPGAVE

INTRODUCTIE	8
DEEL I TRAINING	11
Het lichaam	12
Beweging	14
Krachttraining	16
Duurtraining	21
Hybride trainen	26
DEEL II VOEDING	32
Hybride eten	33
Gezonde voeding	36
De basis	41
Eiwitten	43
Koolhydraten	48
Glycemische index	51

Vetten	56
Caloriebalans	60
Fysiek doel	65
Plannen	67
Voorbeelden	70
Energiesystemen	72
Maaltijdtiming	75
Hydratatie en electrolyten	78
Suppletie	81
DEEL III HERSTEL	91
Het belang van herstel	92
Herstelmethoden	97
DEEL IV IN DE PRAKTIJK	101
Jouw eigen plan	102
DEEL V RECEPTEN	123
BRONNEN	163

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 maand een marathon rennen en de volgende maand 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 vaardigheden' worden ontwikkeld. Maar welke sportdisciplines of beweegvormen dat zijn, en met welke verdeling jij die uitvoert, dat is aan jou om in te vullen.

Het concept 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 niets aan de hand wanneer je op vrijdagavond een pizza eet 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 niets aan de hand 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 kan soms behoorlijk complex worden. 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 DE METHODE OM MAXIMAAL EN ALLROUND FIT EN GEZOND TE ZIJN.

1

Onder fit zijn vallen bijvoorbeeld: 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 vallen bijvoorbeeld: 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, 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 balanceren, het interessant en veelzijdig houden van trainingen, de algemene blessurekans verminderen.

In dit ga je lezen over zowel training als voeding zodat jij alle kennis in huis hebt om jouw (sportieve) leefstijl Hybride Fit in te richten. 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 balanceren 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, tilde zware objecten en 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 chemisch bewerkte producten.

De marathon als sportevenement is vernoemd naar de Griek Pheidippides, door zijn langeafstandsloop na de Slag bij Marathon. Hoewel kunststukken soms overdrijven, mogen we aannemen dat veel van deze figuren uit de oudheid een stuk fitter waren dan dat de meeste mensen tegenwoordig zijn. De Grieken renden, gooiden zware voorwerpen (zoals speren en stenen), sprongen hoog en ver, liepen in marstempo, 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 om 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 goed uithoudingsvermogen waarmee je een marathon rent wanneer je de kracht niet hebt om een zware tas op je rug te tillen? 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 trainingsvorm al jaren uitvoert. Maar start dan ook met het oppakken van andere trainingsvormen en het hebben van een gebalanceerd voedingspatroon. Zo word jij allround, zo word jij Hybride Fit.

BEWEGING

Bewegen is dus ontzettend belangrijk. Het houdt ons hart en onze vaten in goede conditie en het 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. Dit houdt het lichaam in een 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 vrijkomt. 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 positief te veranderen en fit te zijn, inspireer ik je alvast om meer in beweging te zijn.

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, of om 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.

IK WIL OP DEZE MANIER MEER IN BEWEGING KOMEN:

KRACHTTRAINING

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 krachttraining 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 is 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. Ook is de kans kleiner dat je valt, of dat je een bot breekt wanneer je wel valt. Je kunt niet jong genoeg beginnen. Ook helpt krachttraining 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. Spiermassa moet onderhouden worden en dus kan krachttraining het rustmetabolisme helpen te verhogen. 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 bijvoorbeeld worden ingezet voor het vergroten van de maximale spierkracht, het vergroten van de spiermassa en het vergroten van de snelkracht (explosiviteit). Door de krachttraining 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.

Om doelgericht progressie te boeken bij de krachttraining is het een vereiste om te voldoen aan de richtlijnen rondom het wekelijkse trainingsvolume. Het trainingsvolume staat voor de optelsom van het aantal sets en het aantal herhalingen, en deze tel je altijd per spiergroep (het trainingsvolume voor de borstspier levert de beenspieren niks op). Het ideale trainingsvolume is tussen de tien en twintig sets per spiergroep per week. Dit is een brede richtlijn en geeft misschien weinig houvast, maar de kans is groot dat je goede resultaten kan behalen wanneer je aan deze richtlijn voldoet. Beginners kunnen vaak goede stappen maken bij een lager trainingsvolume, terwijl gevorderde sporters vaak een hoger trainingsvolume nodig hebben om blijvend progressie te boeken. Dit heeft er simpelweg mee te maken dat het lichaam gewend raakt aan de prikkel.

Voorbeeld: Stel je gaat voor twaalf sets per spiergroep per week en hebt de tijd om drie keer per week te gaan sporten. Dan betekent dat dus dat jij op iedere trainingsdag vier sets moet doen voor iedere spiergroep.

Om te voldoen aan het trainingsvolume is het belangrijk te beseffen dat hiervoor alleen effectieve sets meetellen. Een warming-up set is op lage intensiteit en vraagt weinig van het lichaam. Daarom telt deze niet mee, en hebben we het in te praktijk vaak over 'werk-sets', oftewel de sets waarvoor het lichaam daadwerkelijk hard moet werken. Deze effectieve sets zijn de sets waarbij het jou lukt om tot (nabij) spierfalen te trainen. Spierfalen staat voor het moment dat je, tijdens het uitvoeren van een oefening, het punt bereikt dat de relevante spier volledig is uitgeput en dat je het gewicht onmogelijk verder kunt verplaatsen.

Er zijn veel termen die je kunt tegenkomen in een programma om deze mate van intensiteit aan te herkennen. RIR staat voor 'reps in reserve' en geeft dus aan hoeveel herhalingen jij nog in de tank zou moeten hebben bij het uitvoeren van de oefening. Tot (nabij) spierfalen zou in dit geval worden aangegeven met 2RIR, 1RIR of 0RIR. Een andere term is RPE, ofwel 'rate of perceived exertion'. Het spierfalen wordt hier aangeduid als RPE10, wat inhoudt dat je traint met jouw volle vermogen. Voor elke herhaling die je minder uitvoert dan het spierfalen, haal je één punt van de RPE-schaal af.

Train jij tot drie herhalingen onder jouw spierfalen, dan duidt je dit aan als RPE7. Simpel is eigenlijk om te stellen dat je, met dit voorbeeld, op 70% van jouw maximale kracht traint.

Ondanks dat trainen tot (nabij) spierfalen het meest efficiënt is voor spiergroei, is het niet per definitie de enige manier om elke oefening uit te voeren. Wanneer jij de training start met een behoorlijk zware deadlift of squat, dan kan het een keuze zijn deze op een intensiteit van ongeveer 70% uit te voeren omdat dergelijke oefeningen het lichaam dusdanig vermoeien dat een intensiteit van 100% de rest van de training in negatieve zin kan beïnvloeden. Dat noemen we voorvermoeiing. Maar ook kan het zijn dat je juist doelgericht traint voor jouw maximale kracht bij de deadlift en squat, en daarom werkt met lage herhalingen om die maximaalkracht op te zoeken. Dan is het natuurlijk wel handig om (nagenoeg) op maximale intensiteit te trainen, anders zul je de maximaalkracht ook nooit bereiken. Kortom, het maken van een professioneel trainingsprogramma is denkwerk en maatwerk. Wil je het zo simpel mogelijk houden voor jezelf en maximale progressie boeken als spiergroei jouw doel is? Dan blijft het advies om het spierfalen op te zoeken bij al jouw oefeningen.

Het belangrijkste principe in training is 'progressive overload', het laten toenemen van de weerstand. Als jij de weerstand in krachtoefeningen niet opbouwt, dan zul je niet sterker worden. Word je niet sterker en verplaats je niet meer gewicht, dan is er voor het lichaam weinig reden om meer spiermassa op te bouwen. Zorg dus altijd dat je blijvend progressie blijft boeken.

Trainen met lichaamseigen kracht is het uitvoeren van oefeningen waarbij je jouw eigen lichaam kunt verplaatsen en controleren. Denk aan pull-ups, push-ups, handstand push-ups. Voor veel mensen is het eigen lichaam ook voldoende weerstand om te kunnen trainen op een intensiteit die hoog genoeg is. Wanneer je sterker wordt kun je de oefeningen verzwaren door extra gewicht te gebruiken. Afwisseling in krachttraining met materiaal en eigen lichaamsgewicht is niet alleen leuk en uitdagend, ook is het interessant en verstandig. Want hoe sterk ben je eigenlijk als je 100 kg kunt bankdrukken maar niet in staat bent om jouw eigen lichaam te controleren? Lichaamseigen kracht staat ook voor functionele kracht. Het