

# Fitter is beter

Afvallen en gespierd worden,  
maar dan echt

(2<sup>e</sup> druk)



**FITTER**

**IS**

**BETER**

**LUC MOLENAAR**

Schrijver: Luc Molenaar

Coverontwerp: Luc Molenaar, foto: Pexels

ISBN: 9789465122700

Tweede druk © 2024 Luc Molenaar

Uitgever: Luc Molenaar via Brave New Books

Niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, foto, kopie, microfilm, internet of op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

#### DISCLAIMER

De inhoud van dit boek is niet bedoeld als vervanging van professioneel medisch advies, medische diagnose of medische behandeling. Raadpleeg eerst een arts indien er sprake is van een medische aandoening of ziekte. De te bereiken prestatie is de verantwoordelijkheid van de uitvoerder. Resultaten kunnen verschillen van persoon tot persoon. De auteur en uitgever zijn niet aansprakelijk voor welke schade dan ook (lichamelijk of anderszins) die is ontstaan door uitvoering van dit programma

# Voorwoord

Het was in de auto toen ik nog maar weer eens met de neus op de feiten werd gedrukt: ik was toch echt dikker aan het worden. Het onderste deel van de autogordel past prima onder een puilende buik. En elke keer als je de gordel vastklikt, word je je er meer en meer van bewust dat die buik er toch echt zit. Maar erger is het als je merkt dat als je achter je bureau zit, dat bureau steeds een beetje verder van je af komt te staan. Een pijnlijke gewaarwording.

Maar ik was niet meteen enthousiast om wat te gaan doen. Mijn eerste constatering kwam denk ik toen ik halverwege de dertig was. Nu ben ik redelijk tenger gebouwd. In fitnessstermen ben ik een 'ectomorfi'. En als je gezegend bent met mijn lichaamstype dan blijven je armen en benen dun. Het enige dat groeit is je buikvet en je onderrugvet. Dus je krijgt een zwemand. Maar omdat de rest allemaal nog redelijk slank blijft, blijven de mensen om je heen zeggen: 'jij kunt ook alles eten, je blijft slank!'.

Zolang ik geen slimfit kleren droeg, was er niet veel zichtbaar. Maar ik merkte het natuurlijk in de kleren die steeds een maatje groter moesten. Vooral mijn broeken. Ik merkte ook dat mijn uithoudingsvermogen steeds minder werd en ik kreeg vaak last van brandend maagzuur.

Maar het echte besef kwam pas toen ik me realiseerde dat ik in het weekend liever een middag op de bank doorbracht dan met mijn

kinderen in het bos of de speeltuin. Niet zozeer omdat ik niet met mijn gezin erop uit wilde, maar puur omdat ik de energie miste om ook maar iets te doen. Dat moest echt anders. Ik wilde weer vitaal, energiek en slank zijn.

En nu is slank natuurlijk een subjectief begrip. Voor de één is slank een klein buikje, maar voor de ander is het een sixpack. Voor mij is slank een strakke buik, niet per se een sixpack, maar zeker geen bult. Dat wilde ik; mijn doel was bepaald. En ik ging ervoor. Maar toen begon pas mijn zoektocht. Waar te beginnen? Een sportschool? Hardlopen? Op dieet?

Ga maar eens zoeken op internet. Je krijgt een vloedgolf aan informatie. De ene website na de andere, met helaas ook veel tegenstrijdige informatie. Iedereen preekt voor eigen parochie. Ga je naar een afslanksite, dan is dat natuurlijk de beste methode. Ga je naar een website over bodybuilding, dan is dat het enige dat helpt. En zo zijn er nog veel meer. Nu wil ik niet alle websites over een kam scheren, want er zijn ook veel goede informatieve websites. Maar als *newbie* in de wereld van fitness en afslanken, kun je dat moeilijk beoordelen.

Ik ben alles langsgegaan en heb veel programma's gedaan. Van hardlopen tot bodybuilding. Met en zonder dieet. Maar het bracht me vaak niet het gewenste resultaat. Wel heb ik er veel van geleerd. Het meest belangrijke is dat ik op basis van de fouten die ik had gemaakt, kon beoordelen wat ik in elk geval niet zocht.

Na de periode van (laten we het maar noemen wat het was) gestuntel, kwam ik een Amerikaanse coach tegen die mij een paar dingen leerde:

1. begin bij jezelf. Wat is je concrete doel? Wat is je vertrekpunt qua gewicht en eetgewoonte en hoeveelheid?
2. meer energie verbruiken dan je eet, zorgt voor afvallen; meer energie tot je nemen dan je verbruikt, zorgt voor (spier)groei;
3. spieren verbruiken energie. Als die groeien, gaat je energieverbruik omhoog;
4. wat je ook doet qua beweging, zorg altijd voor de juiste techniek en veiligheid.

Deze regels volgde ik nauwgezet en vormen nog steeds de basis van mijn dagelijkse routine en dit programma.

Maar daarmee was ik er nog niet. Want er zijn honderden fitnessprogramma's te vinden, variërend van cardio tot spieropbouw en combinaties ervan. Wat werkt nu het beste?

Ik heb ontdekt dat daar geen eenduidig antwoord op te geven is. Het hangt af van je antwoord op punt 1: wat is je vertrekpunt en wat wil je bereiken? Wil je een bodybuilder worden, dan heb je een ander programma nodig dan als je alleen maar wilt afvallen.

Met deze vraag heb ik lang gepuzzeld en ik heb er uitgebreid onderzoek naar gedaan. Uiteindelijk werd het voor mij duidelijk: er moest een programma komen waarin:

1. je een haalbare doelstelling kunt bepalen op basis van metingen en feiten (i.e. je huidige ik);
2. je een bij je doelstelling passende voedingsstrategie kunt ontwerpen en uitvoeren;
3. je een bij je doelstelling passend fitnessprogramma kunt uitvoeren.

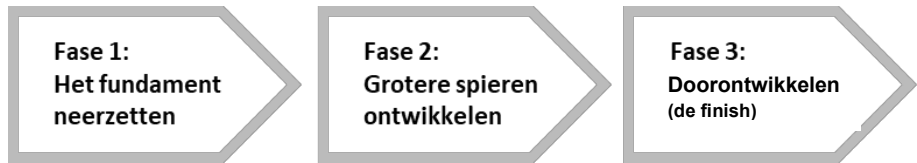
Hierbij is er een wisselwerking tussen 2 en 3.

Tijdens mijn zoektocht heb ik een *Navy Seal* fitnessprogramma gedaan via SealFit<sup>2</sup>. De reden dat ik dit wilde doen was dat ik wilde ontdekken of dit voor mij net zo goed zou werken als voor de mensen die *operator*<sup>3</sup> wilden worden bij de top van de Amerikaanse *Special Forces*. Die mensen zien er altijd goed uit, zijn fit en mentaal sterk. Die basis wilde ik ook. Het was een van de zwaarste dingen die ik tot nu toe heb gedaan, maar ook een van de beste dingen. Ik heb hier geleerd dat je altijd meer kunt dan je denkt. Dat je kunt groeien in doorzettingsvermogen. Ook boven je veertigste (terwijl de gemiddelde Navy Seal begin twintig is). Daarnaast heb ik ook gekeken naar het fitnessprogramma van ons eigen Korps Commandotroepen<sup>4</sup>, dat niet eens heel veel afwijkt van het Navy Seal programma. Beide zijn zwaar en beide zijn waardevol.

Ik begin dit boek met de belangrijkste lessen uit de hiervoor genoemde programma's. Het vormt het fundament voor je verdere ontwikkeling. Ik heb het hier over **basis fitheid**, **uithoudingsvermogen en mentale kracht**. Dit gecombineerd met het creëren van een sterke **core** (je belangrijkste 'middenspieren' als



je rug en buik). Dit is fase 1. Als dit op orde is, kun je bouwen aan de rest en leren om dit vast te houden of verder te brengen. Vandaar dat dit programma ook zo is opgebouwd:



*Figuur 1: de fasen van het Fitter is Beter Programma*

Voor fase 2 en 3 heb ik gebruik gemaakt van technieken uit de wereld van *bodybuilding* en *fitness*. Maar wel die dingen die bewezen hebben te werken en ons doel dichterbij brengen, namelijk slanker, fitter en vitaler worden. Dat willen we toch?

Maar zoals gezegd, voordat je aan dit programma kunt beginnen, zul je een aantal zaken moeten doen in de opstartfase (i.e. je concrete fitness- en voedingsdoelstellingen bepalen en je huidige situatie in kaart brengen). Dus daar beginnen we mee. **Sla dat niet over**. Begin niet gelijk met Fase 1. Want dan bereik je waarschijnlijk weinig. Zonde van je tijd!

En ja, dit alles is geschikt voor mannen *en* vrouwen. De uitgangsposities, haalbare vetpercentages, doelstellingen, te gebruiken gewichten en dergelijke zullen verschillen. Maar de manier van trainen is gelijk.

Rest mij jullie nog te wijzen op een belangrijk ding: gezondheid en alertheid. Dit programma vergt veel van je. Als je nu al weet dat je onderliggende medische problemen hebt of hebt gehad, raadpleeg dan

eerst je huisarts voordat je begint. Het is een kleine moeite en de huisarts (of specialist) kan je goed uitleggen of je hiermee kunt starten. Ook als je tijdens het trainen klachten krijgt zoals pijn op de borst of hartkloppingen, trek aan de bel bij de huisarts. Mocht je nu kampen met (morbide) obesitas is het, naast een bezoek aan de huisarts, raadzaam om een sportmedische keuring aan te vragen. Dit geeft je direct antwoord op de vraag of en hoe dit programma voor jou haalbaar is en scheelt meetwerk in de voorbereidingsfase omdat je al veel informatie (i.e. data) meekrijgt.

Oké, aan de slag! Ik heb vertrouwen in jouw kunnen en weet dat je dit kunt halen. Ik heb het ook gedaan, nu jij nog!

Veel succes!

Luc.

# Inhoudsopgave

Voorwoord.....	5
Inhoudsopgave .....	11
1 Opstarten .....	13
1.1 Voordat je begint.....	13
1.2 De starttest.....	14
1.3 De energiebalans en voeding .....	16
1.4 Het bijhouden van wat je eet.....	27
1.5 Slapen.....	28
2 Fase 1: het fundament.....	30
2.1 Basis: week 1 tot en met week 4 (sportschool of thuis) .....	34
2.2 Gevorderd: week 1 tot en met week 4 (sportschool of thuis) .	43
2.3 Navy Seal: week 1 tot en met 4 (sportschool of thuis) .....	52
3 Fase 2: grotere spieren .....	61
3.1 Basis: week 5 tot en met 8 (sportschool).....	63
3.2 Basis: week 5 tot en met 8 (thuis).....	70
3.3 Gevorderd: week 5 tot en met 8 (sportschool) .....	77
3.4 Gevorderd: week 5 tot en met week 8 (thuis).....	85
3.5 Schwarzenegger: week 5 tot en met 8 (sportschool of thuis) .	92
4 Fase 3: de finish .....	94
4.1 Basis: week 9 tot en met 12 (sportschool of thuis).....	96
4.2 Gevorderd: week 9 tot en met 12 (sportschool of thuis) .....	105
4.3 Viking: week 9 tot en met 12 (sportschool of thuis).....	115
5 Resultaten bijhouden.....	125
6 Oefeningen .....	127
7 De wetenschap achter spiergroei .....	172

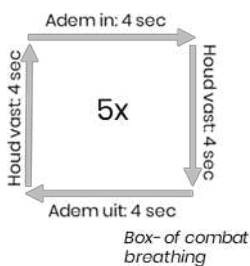
8	Hoe nu verder? .....	176
9	Als het even tegenzit .....	179
	Bijlage 1: Over eten en eetschema's .....	184
	Bijlage 2: Resultaatschema.....	190
	Toelichting, referenties en gebruikte literatuur.....	192

# 1 Opstarten

*'De weg naar het doel kent slechts twee fouten: niet beginnen en niet volledig gaan', oude Japanse wijsheid.*

## 1.1 Voordat je begint...

Ga rustig zitten. Probeer je te ontspannen. Adem in gedurende vier seconden en houd dit vier seconden vast. Adem uit in vier seconden en wacht vier seconden voor je weer inademt. Herhaal dit vervolgens een keer of vijf.



Deze techniek heet (*tactical*) *combat breathing* of *box breathing*<sup>5</sup>. Het uitvoeren hiervan zorgt ervoor dat je hartslag in een snel tempo naar beneden gaat. Je dwingt je lichaam tot ontspannen. Een techniek die in veel situaties van pas kan komen. Bijvoorbeeld

voorafgaande aan die belangrijke presentatie op kantoor of bij die karate- of kickboksvedstrijd voordat je de mat op gaat. De techniek wordt, niet verrassend, veel toegepast door speciale gevechts- en politie-eenheden. Overal waar veel stress aanwezig is, is deze techniek een echte redder in nood.

Stress veroorzaakt tunnelvisie. Je ziet de dingen niet helder meer. Je omgeving vervaagt. Dit kan gevaarlijk zijn in levensbedreigende

situaties, maar ook erg vervelend op je werk en tijdens het sporten. Vandaar dat ik adviseer voordat je aan een workout begint, even een kort moment te pakken en deze ademtechniek uit te voeren. Dit kan achter je bureau maar ook rijdend in de auto.

Verder is (uiteraard) een goede voorbereiding van belang. Heb je alles wat je nodig hebt om de workout van deze dag succesvol uit te voeren? Zo ja, aan de slag!

## **1.2 De starttest**

Voordat we gaan beginnen, is het belangrijk dat we bepalen hoe fit je nu eigenlijk bent. Misschien ben je wel fitter dan je denkt! Maak eerst even een **foto** van jezelf in de spiegel met ontbloot bovenlijf. Van voren en van de zijkant. En houd niet stiekem je buik in! Deze foto pak je er later nog eens bij om te vergelijken. Je zult verbaasd zijn over de verschillen en wat je hebt bereikt!

Doe vervolgens deze test en noteer je resultaten:

1. Push-ups. Zoveel als je kunt in twee minuten. Doe nette push-ups met rechte rug en je neus naar de grond. Armen buigen goed door. Resultaat: \_\_\_\_\_ push-ups in 2 min.
2. Rust twee minuten. Dan: sit-ups. Doe er zoveel als je kunt in twee minuten. Voer ze netjes uit. Rug op de grond en helemaal omhoog en rustig weer terug. Resultaat: \_\_\_\_\_ sit-ups in 2 min.

3. Rust twee minuten. Dan: pull-ups. Trek jezelf zo vaak als je kunt omhoog (kin boven de stang). Pak een brede grip, de rug van je handen naar je toe. Hoever ben je gekomen? \_\_\_ keer.
4. Rust tien minuten. Dan: hardlopen. Ren zo ver als je kunt in 11,5 minuten. Hoever ben je gekomen? \_\_\_\_\_ meter.

Alle resultaten die je hebt bereikt zijn goed. Het is je startpunt. Het punt dat je zult verbeteren met dit programma. Als je alle fasen goed hebt doorlopen, voer je nog een keer deze test uit. Je zult versteld staan van het verschil!

Om toegelaten te worden tot het Navy Seal –programma<sup>6</sup> moet je deze resultaten neerzetten:

- Push-ups: minimaal 42 in 2 minuten. Allemaal correct uitgevoerd (maar dan zit je echt aan de ondergrens);
- Sit-ups: 50 in 2 minuten. Eveneens netjes uitgevoerd en ook dit is een ondergrens;
- Pull-ups: minimaal 6 (geen tijdlimiet);
- 2,4 kilometer rennen in 11 minuten. Maar de Navy Seal doet dit in legerkisten en lange broek. En de echte fanaat doet er nog een rugzak bij om.

Verder moeten ze nog een flink eind zwemmen. Maar dat laten we hier maar even buiten beschouwing (net als de legerkisten en bepakking overigens).

Ik heb bovenstaande behaald. Geloof me, dat was niet makkelijk. Met name het rennen was voor mij een obstakel. Maar het gevoel dat je krijgt als je het eenmaal hebt gehaald is geweldig! Dus ga ervoor! Maar als je niet alles haalt, maak je er dan niet druk om. Het gaat uiteindelijk om *jouw* progressie en wat *jij* maximaal neer kunt zetten. Niet meer en niet minder.

### ***1.3 De energiebalans en voeding***

Nu je ongeveer weet hoe fit je bent, is het tijd om te beoordelen hoe jouw energiebalans in elkaar zit. De energiebalans<sup>7</sup> is een belangrijk begrip in dit programma en binnen de fitness- en sportwereld. Het komt neer op inzicht krijgen in wat je aan energie verbruikt op een dag en wat je binnenkrijgt. Is dit in balans, dan val je niet af en kom je niet aan. Verbruik je meer energie dan dat er binnenkomt, dan val je af en vice versa.

**Dus:**

***Energie-inname – energieverbruik = resultaat (overschot, balans, tekort).***

Laten we eerst eens kijken naar de verbruikkant. Wat verbruik je zoal op een dag? In de eerste plaats is dit je basaal metabolisme. Dat is alle



energie die je verbruikt om te kunnen bestaan. Je lichaam verbruikt altijd energie. Je hart pompt, je bloed stroomt, je hersenen werken, et cetera. Basaal metabolisme wordt ook wel aangeduid met Basal Metabolic Rate (BMR)<sup>7</sup>.

Er zijn vele manieren om jouw BMR te berekenen. Zo zijn er diverse rekenformules die op basis van je geslacht, gewicht, leeftijd en lengte een berekening maken, gebaseerd op jaren onderzoek. Er zijn ook slimme weegschalen die dit voor je kunnen doen. Maar welke methode je ook gebruikt, het blijft een schatting. Voor dit programma gebruiken wij onze eigen calculator (Excelsheet) waarin je eenvoudig je gegevens kunt invullen en de berekening voor je wordt gemaakt. Deze kun je hier downloaden: [www.fitterisbeter.nl/calculators](http://www.fitterisbeter.nl/calculators) (TDEE Calculator).

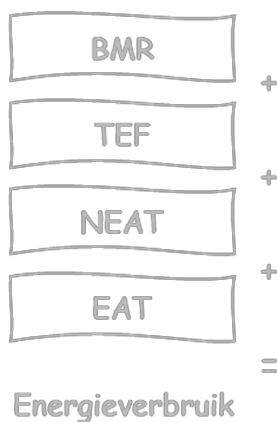
Maar je verbruikt (hoop ik) nog meer energie op een dag. Zo is er je spijsvertering. Geloof het of niet, maar dit proces vergt een hoop energie. Je kunt dus concluderen dat je door eten ook energie verbrandt. In vaktermen wordt dit ‘Thermic Effect of Food’ genoemd, vaak aangeduid met **TEF**<sup>7</sup>.

Daarnaast loop je door je huis of op je werk, kleeft je je aan en doe je wellicht wat klusjes. Ook dit kost energie. Dit deel van je energieverbruik wordt aangeduid met de term ‘Non Exercise Activity Thermogenesis’ oftewel: **NEAT**<sup>7</sup>.

En als laatste hebben we iets dat je wellicht nog niet echt deed, maar wat we straks wel gaan doen, namelijk energie verbranden door

diverse workouts. Het zal je denk ik niet verbazen dat dit wordt aangeduid met de term 'Exercise Activity Thermogenesis', oftewel: **EAT**<sup>7</sup> (wat dus niets met eten te maken heeft).

Opgeteld is dit je totale dagelijkse energieverbruik, ook wel Total Daily Energy Expenditure (**TDEE**<sup>7</sup>). In een overzicht ziet dit er als volgt uit:



Net als voor het berekenen van je BMR, zijn er voor TEF en NEAT diverse rekenmethodes. In onze Excelsheet is dit meegenomen in de berekening en hoef je dat allemaal niet meer zelf te doen. Je maakt gewoon een keuze uit een aantal opties die de mate van beweging per dag weergeven.

Nu is het tijd om je *eigen* energieverbruik te bepalen. Je moet zoals eerder aangegeven je leeftijd, gewicht en lengte invullen. Leeftijd lukt meestal nog wel, maar gewicht en lengte gaan nog wel eens fout. 'Rubbish in is rubbish out'. Verkeerde invoer leidt tot verkeerde doelstellingen waardoor straks al je moeite voor niets kan zijn

geweest. Dus wees extra secuur met het invoeren van je gewicht en je lengte.

Lengte is meestal iets dat niet snel verandert. Dus een keer goed meten en je hebt je waarde. Gewicht is een ander verhaal. Eén keer op de weegschaal staan en je gewicht aflezen geeft vaak geen goed beeld. Het is een momentopname die door veel factoren wordt beïnvloed. Bijvoorbeeld door al het eten dat nog in je lichaam aanwezig is en een al dan niet volle blaas. Dit kan zo enkele kilo's schelen!

Mijn advies is om je 's morgens te wegen op een nuchtere maag. Bijvoorbeeld als je net uit bed komt. Doe dit elke morgen gedurende een week op hetzelfde tijdstip. Neem van al deze metingen het gemiddelde. Dan heb je een aardige indicatie van je gewicht. En voor alles geldt: wees eerlijk tegen jezelf. Je weegt wat je weegt, je bent zo lang als je bent en je bent zo oud als je bent. Het klinkt misschien gek om dit zo te benadrukken, maar ik maak nog wel eens mee dat mensen zichzelf voorliegen. En dat wil je bij dit programma echt niet. Zonde van je tijd en moeite!

Nu je alle data hebt, kun je deze invoeren. Gebruik hiervoor de TDEE calculator op [www.fitterisbeter.nl/calculators](http://www.fitterisbeter.nl/calculators):

1. vul je leeftijd in en kies je geslacht (m/v);
2. voer je lengte en gewicht in;
3. kies vervolgens je dagelijkse activiteit. Wees eerlijk tegen jezelf. Als je niet veel beweegt en een zittend beroep hebt, kies je dus optie 1. Als je een tijdje bezig bent met dit programma

en je wilt je doelstellingen herijken, dan kun je de optie 3-5 keer sporten per week kiezen en je voeding daarop aanpassen.

4. kies je doel: afvallen, gelijk blijven of aankomen. Deze laatste optie kies je als je relatief 'dun' bent (dus een laag vetpercentage hebt) en in spiermassa wilt aankomen. Gelijk blijven is de optie die je kiest als je je doel eenmaal hebt bereikt. De meest mensen kiezen in het begin 'afvallen' omdat dat de primaire doelstelling is. Maar met dit programma werk je altijd ook aan spieropbouw, dus je zult misschien wel wat minder gaan eten maar nooit zo weinig dat je geen energie meer hebt om spiergroei te bewerkstelligen;
5. als laatste kies je een zogenaamde 'macro split'. Hierover lees je verderop in deze paragraaf meer. Kies voor dit programma de optie 40/30/30; later kun je dit aanpassen op basis van je strategie.

Bij de uitvoering van de afvallen-strategie gelden een paar uitgangspunten:

1. wees niet te rigide. Een enkel keertje meer eten dan aangegeven is prima;
2. eet niet minder dan er staat. Ik snap dat je enthousiast bent en wilt afvallen, maar we willen je niet uithongeren;
3. eet gevarieerd en gezond. Lees hierover meer in de volgende paragraaf;