



AZ JAN PALFIJN
GENT



Bewegingsprogramma

Centrum Gewichtszorg

INFORMATIE VOOR PATIËNTEN

INHOUDSTAFEL

1. Waarom bewegen?	4
2. Hoe trainen voor een optimale verbranding?	5
3. De training	6
4. Trainen op basis van je hartslag	8
5. Voordelen van uithoudingstraining	10
6. Welke resultaten kun je verwachten?	11
7. Beweging integreren in het dagelijkse leven	12
8. Heb je zin om nog wat meer te sporten?	14
9. Enkele onwaarheden uit de weg geruimd...	15
10. Praktisch	15

Beste

Met deze folder willen de kinesitherapeuten van het *Centrum Gewichtszorg* van het AZ Jan Palfijn Gent AV je duidelijk maken waarom bewegen belangrijk is in het kader van gewichtscontrole.

Je krijgt tips over de beste trainingsmethodes, welke resultaten je mag verwachten en hoe je bewegen op een eenvoudige manier in je dagelijkse leven kunt integreren. We ruimen ook enkele misverstanden uit de weg.

Het werkt vaak motiverend om in groep en onder begeleiding aan de slag te gaan. Maar een belangrijk punt mag je niet uit het oog verliezen: iedereen is verschillend. Vergelijk jouw trainings- en vermageringsproces nooit met dat van anderen! Lichaamsbouw, spiermassa, metabolisme, leeftijd, geslacht, medicatiegebruik... niemand is gelijk. Hetgeen voor een ander perfect lijkt te werken, kan voor jou niet geschikt zijn.

We wensen je alvast veel succes!



1. WAAROM BEWEGEN?

Alleen een dieet volgen om te vermageren werkt niet echt. Je gewicht zal op die manier wel verminderen, maar dit verloren gewicht bestaat ook uit spiermassa. Ook is er minder verlies van vetmassa en is er geen herverdeling van deze vetmassa.

Bovendien... wanneer je lichaam aan spiermassa verliest, gaat het ook minder energie verbruiken waardoor je metabolisme (vetverbranding) vertraagt. Met een dieet neem je dus minder calorieën op, maar verbruik je geen extra calorieën!

Regelmatig bewegen helpt om extra calorieën te verbruiken. Je vetmassa zal geleidelijk aan verminderen en je spiermassa blijft behouden.

De combinatie van regelmatig bewegen met gezonde voeding is dus dé manier om een gezond gewicht te bereiken en nadien ook te behouden!



2. HOE TRAINEN VOOR EEN OPTIMALE VERBRANDING?

Het is een misvatting dat je aan topsport moet doen om te vermageren! In tegendeel... Het soort lichaamsbeweging, de intensiteit en de duur hebben een belangrijke invloed op het aanspreken van de energiereserves van het lichaam en dus ook op het gewichtsverlies. De spieren kunnen tijdens een inspanning zowel vetten, koolhydraten (suikers) en in uitzonderlijke gevallen eiwitten als energiebron gebruiken.

Bij een matige inspanning die je gedurende lange tijd kan volhouden, haalt het lichaam zijn energie vooral uit de vetreserves. Dit gebeurt voornamelijk tijdens de uithoudingstraining zoals fietsen, wandelen, steppen, roeien, lopen, ... Vergelijk op de tabel hieronder.

vetten	vetten	vetten	vetten	koolhydraten
koolhydraten	koolhydraten	koolhydraten	koolhydraten	
lange, trage afstand*	extensieve duurtraining*	intensieve duurtraining	tempo-duurtraining	intensieve intervaltraining

* Tijdens deze eerste twee types van trainingen moet het mogelijk blijven te praten, m.a.w. de inspanning mag geen kortademigheid veroorzaken (= aërobie uithoudingsvermogen trainen).

Een tweede belangrijk onderdeel in een uitgebalanceerd programma is de krachttraining. Wanneer je meer spieren hebt, verhoogt je metabolisme. Dit omdat spieren steeds energie verbruiken, ook in rusttoestand. Spieren zorgen dus voor een continue verbranding van de vetreserves in je lichaam en dit niet enkel en alleen tijdens de training.

3. DE TRAINING

Trainen

Trainen is een planmatig proces waarbij op systematische manier structurele en functionele veranderingen in het lichaam worden bekomen. Het is van belang dat dit proces geleidelijk aan wordt uitgevoerd. De intensiteit moet progressief en langzaam opgedreven worden, om zo je lichaam de tijd te geven om op de trainingsprikkel consequent te reageren. Hier houden we rekening met het principe van de belasting-belastbaarheid.

Belasting

De last/activiteit die het lichaam moet dragen/uitvoeren. Bijvoorbeeld een half uur lopen.

Belastbaarheid

De last/activiteit die het lichaam kan verdragen/uitvoeren. Belastbaarheid hangt samen met de algehele conditie van het lichaam of delen van het lichaam.

Training

Door training verbetert de belastbaarheid. Door training is het lichaam in staat om steeds grotere belastingen aan te kunnen.

Regelmatig trainen verhoogt de conditie en daardoor de belastbaarheid. Het lichaam wordt sterker: er is sprake van een verbetering in de belastbaarheid.

Overbelasting

Als weefsels langere tijd een grotere belasting moeten ondergaan dan de belastbaarheid toestaat of als er éénmalig een veel te grote belasting is, is de kans groot dat bepaalde weefsels beschadigd worden (vb. spierscheur).

Let op: Conditie opbouwen is een langdurig proces, een multidimensioneel concept waar uithoudingsvermogen, kracht, snelheid en lenigheid deel van uitmaken. Opgelet voor het principe van omkeerbaarheid: **trainingseffecten gaan geleidelijk aan verloren wanneer je stopt met trainen!**



4. TRAINEN OP BASIS VAN JE HARTSLAG

Binnen welke hartslagzone trainen?

Afhankelijk van het doel van je training (vb. vermageren, conditie verbeteren, gezondheid...) moet je hartslag binnen bepaalde grenzen/zones blijven. We onderscheiden 4 hartslagzones:

1. Zeer lichte intensiteit (50 – 60% van de maximale hartslag)

Doel: Verbeteren van de gezondheid.

Intensiteit: De inspanningsintensiteit is te vergelijken met deze van dagelijkse activiteiten.

Voor iemand die nooit eerder gesport heeft of na ziekte of revalidatie terug opnieuw gaat trainen. Het verbetert de fitheid bij beginners en zij die in slechte conditie zijn, draagt bij aan een gezondere levensstijl en gezondheid.

Het niveau is laag en eerder makkelijk vol te houden.

2. Lichte intensiteit (60 – 70% van de maximale hartslag)

Doel: Verbeteren van de fitheid en opbouwen van een basisconditie, gewichtsverlies, vetverbranding.

Intensiteit: Bij deze vorm van inspanning gaat men licht zweten, worden de spieren licht belast maar kan men nog makkelijk ademen en dus ook praten tijdens training.

Dit niveau kan men door training lang volhouden (20 tot 60 min of meer).

3. Matige intensiteit (70 – 80% van de maximale hartslag)

Doel: Verbeteren van de conditie, uithoudingsvermogen, gewichtsverlies, vetverbranding.

Intensiteit: Tijdens inspanning in deze zone gaat men meer zweten, voelen de spieren vermoeid aan maar kan men nog altijd vlot ademen.

Dit niveau kan men door langdurige training lang volhouden (20 tot 60 min).

4. Zware intensiteit (80 – 100% van de maximale hartslag)

Doel: Prestatie gerichte training.

Intensiteit: Training op deze intensiteit veroorzaakt zwaar vermoeide spieren, zware ademhaling en vermoeidheid, zelfs uitputting treedt snel op.

Dit niveau van training is enkel voor goed getrainde sporters die hun prestaties verder willen verbeteren. Deze zware intensiteit kan men niet lang volhouden (0 tot 10 min).

Tijdens het oefenen zullen we gebruik maken van een visueel analoge schaal (BORG-Schaal) om de juiste belasting voor vetverbranding te bepalen.



5. VOORDELEN VAN UITHOUDINGSTRAINING

1. Vetverbranding

Bij een matige inspanning die je gedurende lange tijd kan volhouden, haalt het lichaam zijn energie vooral uit de vetreserves. Er bestaat geen enkele bewegingsvorm waarmee je uitsluitend vetten verbrandt. Je lichaam verbrandt steeds een combinatie van vetten en koolhydraten. Echter, het percentage vet/koolhydraatenverbranding kan men wel beïnvloeden dmv. training. Door training haal je tot 60% van je energie uit de vetverbranding, indien je niet getraind bent is dit heel wat minder.

2. Verbetering van de fysieke conditie.

3. Aanmaak van vetverbrandingsenzymen

Tijdens uithoudingstraining gaat je lichaam geleidelijk aan vetverbrandingsenzymen aanmaken, welke de vetverbranding bevorderen en blijvend zullen stimuleren. Het "vetverbrandingseffect" is echter beperkt. Het is maximaal bij een matige inspanning (joggen), maar vermindert snel naargelang de inspanning intenser wordt (hardlopen).

Hoe langer daarentegen de inspanning, hoe meer het lichaam uit zijn vetreserves put, zeker als de activiteit nuchter beoefend wordt.

6. WELKE RESULTATEN KUN JE VERWACHTEN?

Vergeet niet! Aankomen is geen snel en rechtlijnig proces geweest, dus vermageren is dat zeker ook niet. Vetreserves die je door de jaren heen opstapelt, zal je dan ook niet direct verliezen. Lange termijn focus is een must, maar dit wil niet zeggen dat je in het begin geen resultaten zal boeken!

De positieve effecten die je bij het volgen van de bewegingssessies zal ondervinden zijn de volgende:

- ▶ Een daling van het vetpercentage.
- ▶ Een herverdeling van de vetmassa, met minder 'buikvet'.
- ▶ Gewichtsverlies (LET OP! Als je na het sporten op de weegschaal staat, dan ben je wel lichter maar nog niet afgeslankt! Dit heb je te danken aan het vochtverlies tijdens de inspanning.)
- ▶ Kledij zit lossier en na verloop van tijd heb je een kleinere maat van kledij nodig.
- ▶ Terug energie om allerlei dingen te doen, een vitaal gevoel.
- ▶ Verbetering van de fysieke conditie.
- ▶ Stevigere botten en krachtigere spieren.

7. BEWEGING INTEGREREN IN HET DAGELIJKSE LEVEN

Om gewicht te verliezen en nadien ook op gewicht te blijven is het belangrijk om naast de 3 uren beweging in het Centrum Gewichtszorg, beweging in te bouwen in het dagelijkse leven. Ook na het beëindigen van de bewegingssessies in het centrum is het belangrijk te blijven bewegen zodat uw gewicht niet terug toeneemt. Enkele tips:

- ▶ Ga regelmatig wandelen (met of zonder hond).
- ▶ Ga te voet of met de fiets om boodschappen, naar school of uw werk en ga niet met de wagen.
- ▶ Stap een halte vroeger van de bus.
- ▶ Parkeer je wagen wat verderop.
- ▶ Neem de trap en niet de lift.
- ▶ Wandel terwijl je telefoongesprekken voert.
- ▶ Wanneer je lang moet zitten: doe tussendoor enkele eenvoudige oefeningen op de stoel of sta regelmatig eens recht.
- ▶ Plaats de printer buiten handbereik.
- ▶ Maak tijdens de middagpauze een korte wandeling.
- ▶ In de tuin werken, auto wassen,... is ook bewegingstijd!
- ▶ Beweeg zelf wanneer je moet wachten om je kinderen van de sportclub af te halen.
- ▶ Ga na het avondeten een stukje wandelen of fietsen.
- ▶ Ga regelmatig sporten of sportief bewegen.
- ▶ Speel eens mee met kinderen of kleinkinderen.

► Minder TV kijken, zo heb je meer tijd over om te sporten

Je moet streven naar ten minste 30 tot 60 minuten per dag fysieke activiteit van matige intensiteit.

Hoge intensiteit	Matige intensiteit	Lage intensiteit	Passief
loopnummers atletiek	aërobic	bowling	computer
balspelen	afwisselend gaan en lopen	biljarten	lift
fietsen (+ 25 km/u)	zwemmen	wandelen	tv/video
handbal	baseball	darts	muziek beluisteren
hockey	joggen (-10 km/u)	golf	lezen
schaatsen	dansen	tuinieren	Playstation
joggen (+ 10 km/u)	fietsen (-20 km/u)		
korfbal	trappen nemen		
mountainbike	tafeltennis		
roeien	stevig doorstappen		
squash			
taibo			
tennis			
touwtje springen			

8. HEB JE ZIN OM NOG WAT MEER TE SPORTEN?



Cyclische (ritmisch herhalen van bewegingen) sporten, die gedurende langere tijd kunnen worden volgehouden en welke een groot deel van de spiermassa activeren, komen hiervoor in aanmerking. Bijzonder geschikte sporten zijn: wandelen, joggen, fietsen, zwemmen, rollerbladen, dansen, schaatsen, roeien, nordic walken ...

Hierbij worden voldoende grote spiergroepen geactiveerd en kan de inspanning continu en onder aërobe (met zuurstof) voorwaarden worden doorgevoerd. Bij zwemmen, fietsen en roeien wordt het lichaamsgewicht daarenboven gedragen, wat vele voordelen biedt bij mensen die orthopedische klachten hebben.

Ook voetbal, tennis, basketbal, handbal, squash,... hebben hun grote verdiensten, en wellicht dat sommigen dit plezieriger vinden om te doen. Doch gezien het intermitterende karakter (grote wisselingen in intensiteit) van deze activiteit lijken ze toch minder geschikt voor het "opbouwen" van conditie en voor het verhogen van de vetverbranding.

Let wel op het belasting-belastbaarheidsprincipe!!!

9. ENKELE ONWAARHEDEN UIT DE WEG GERUIMD...

Van krachttraining krijg je het lichaam van een bodybuilder...

Veel vrouwen denken bij het woord krachttraining aan een sterke toename van het spiervolume, zoals dit bij bodybuilders het geval is. Om zo een flinke spiermassa op te bouwen zou je uw spieren voortdurend zeer specifiek moeten trainen met steeds zwaardere belasting. Bovendien moet je nog over een voldoende dosis aan mannelijk hormoon, nl. testosteron beschikken. Het is ook niet de bedoeling om de spiermassa te vergroten, wel om deze te behouden.

Als je stopt met sporten, worden spieren omgezet in vet ...

Als je volledig stopt met sporten, zal je spiermassa verminderen en je vetmassa toenemen. Maar spieren en vetten zijn compleet verschillende lichaamsweefsels die onmogelijk in elkaar kunnen overgaan.

10. PRAKTISCH

De inspanningstraining gaat door op maandag, woensdag en vrijdag tussen 8u en 12u en tussen 17u30 en 21u.

Probeer stipt aanwezig te zijn. Wie later komt, heeft minder bewegingstijd.

Verwittig ten laatste 24 uur op voorhand indien je niet kunt komen.

Je draagt best los zittende (sport-)kledij en gemakkelijke (sport-)schoenen.



**AZ JAN PALFIJN
GENT**

Meer inlichtingen

T +32 (0)9 224 87 78

Watersportlaan 5 - 9000 Gent

T +32 (0)9 224 71 11- F +32 (0)9 224 70 42

info@janpalfijngent.be - www.janpalfijn.be