

Bewegen & Gedrag



Lesdag 11

Lesdag 11 vbg

- Waar staan we?
- Theorie:
 - Stofwisseling
 - Bewegen en afvallen
 - Krachttraining
- Bewegen
 - Krachttraining
- Praktijkopdracht proefcliënt
- Opdracht lesdag 12 vbg

Ik ben een goede bewegcoach,
want ik ben/ kan.....

Werkvorm: stoelendans

Eigen SMART beweegdoel

- Wat was je doel
- Waar sta je nu op schaal 1 – 10
 - Hoe zag je beweegschema eruit?
 - Hoe ging dat? Waar liep je tegenaan? Wat ging goed / wat ging minder goed?
 - Hoe gaat het nu?
- Wat was je leermoment

VAN-D(R)AAG KRACHT



Yes, I can!

Krachttraining: wat train je

Full-body

- Rompspieren
- Billen – Benen
- Armen – Schouders

Spierconditie

Spierdikte

Voorwaarde = Core stability in orde!

Voordelen krachttraining

- Algemene voordelen bewegen
- Voordelen core stability maar **met hele lichaam**
- Verbeteren van (spier)conditie en spiermassa
- Aanmaak groeihormonen
- Aanmaak nieuwe (bot-)cellen (botten beter in conditie)
- Vergroten stabiliteit, flexibiliteit, coördinatie
- Betere houding en minder klachten als gevolg slechte houding
- Meer zelfvertrouwen/ eigenwaarde / sterker en strakker lichaam
- Helpt bij afvallen (fatburners)



krachttraining ↔ bodybuilding

- Andere doelen
- Andere training
- Andere voeding



- *Pdf verschillen op website*

Preventie

- Preventieve gezondheidscheck
- Voorkom van blessures
- Warming up en cooling down
 - Rekken en strekken
 - Niet te intensief
 - Wandelen

Spierpijn

- vroege spierpijn
 - verlate of helende spierpijn na 24 – 48 uur
 - geen spierpijn
-
- Spierpijn na 2 dagen niet weg = niet *intensief* trainen
 - spierpijn na 3 of 4 dagen nog niet weg = arts of fysio
 - blessures of chronische ziekten => niet intensief trainen
 - goede spierconditie
 - spiermassa kweken = verlate of helende spierpijn!

Overtraining

- Prestaties gaan achteruit
 - Blessures en kans op chronisch overbelast
 - Rusthartslag omhoog
-
- Voor iedereen ligt de lat op een persoonlijk niveau
 - Train aan de hand van persoonlijk op maat gemaakte schema's onder professionele begeleiding

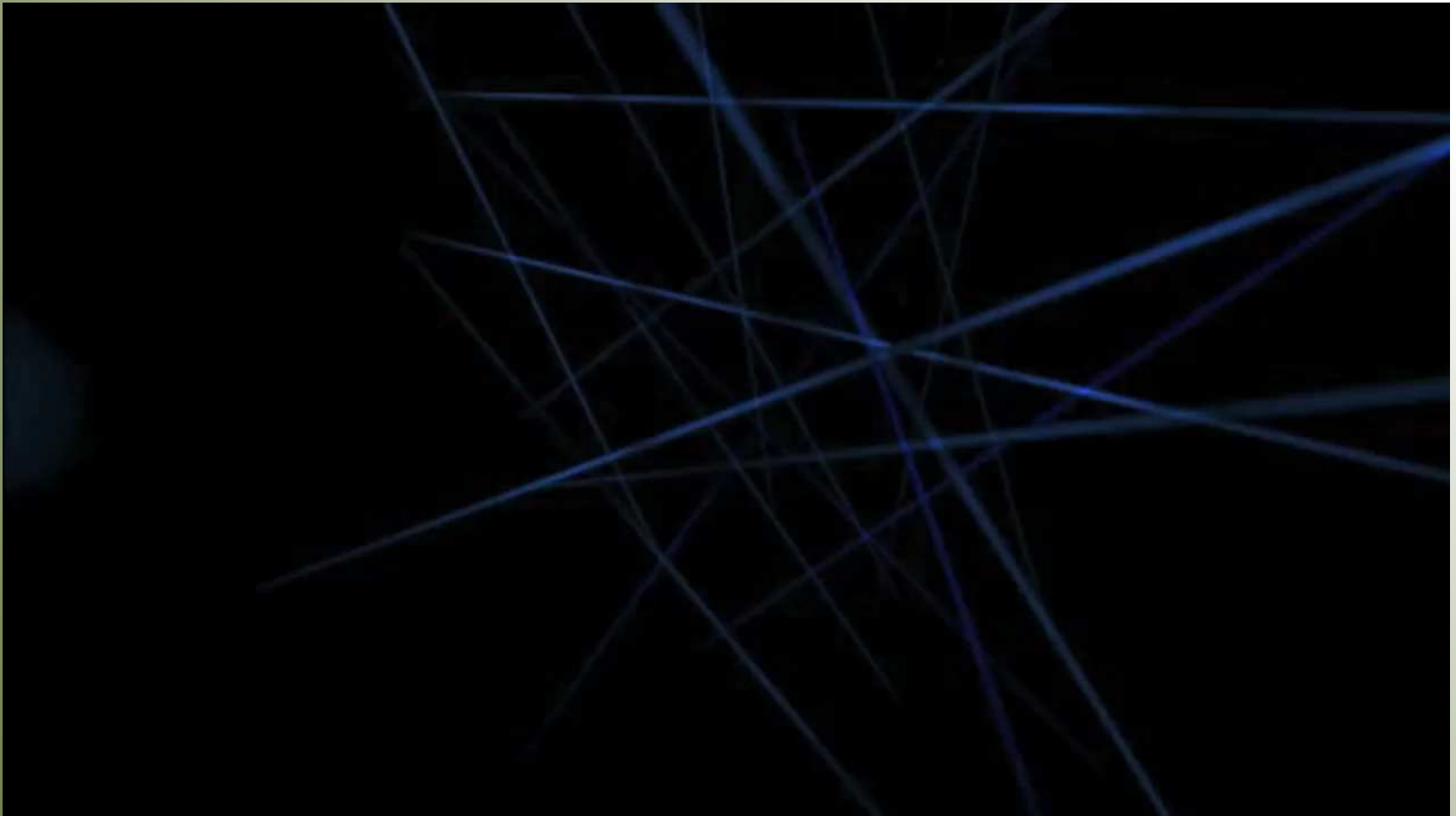
WAAR? HOE? WAT? MET WAT? MET WIE?

- thuis – sportschool - sportvereniging
- binnen – buiten
- groep – individueel
- allemaal dezelfde oefening eigen tempo (tijdslimiet)
- allemaal tegelijk dezelfde oefening op zelfde tempo
- met muziek - geen muziek
- In sets – circuit
- aantal herhalingen
- 1 of meerdere rondes
- met apparaten – zonder apparaten
- met gewicht – zonder gewichten
- combi met conditie – zonder conditie

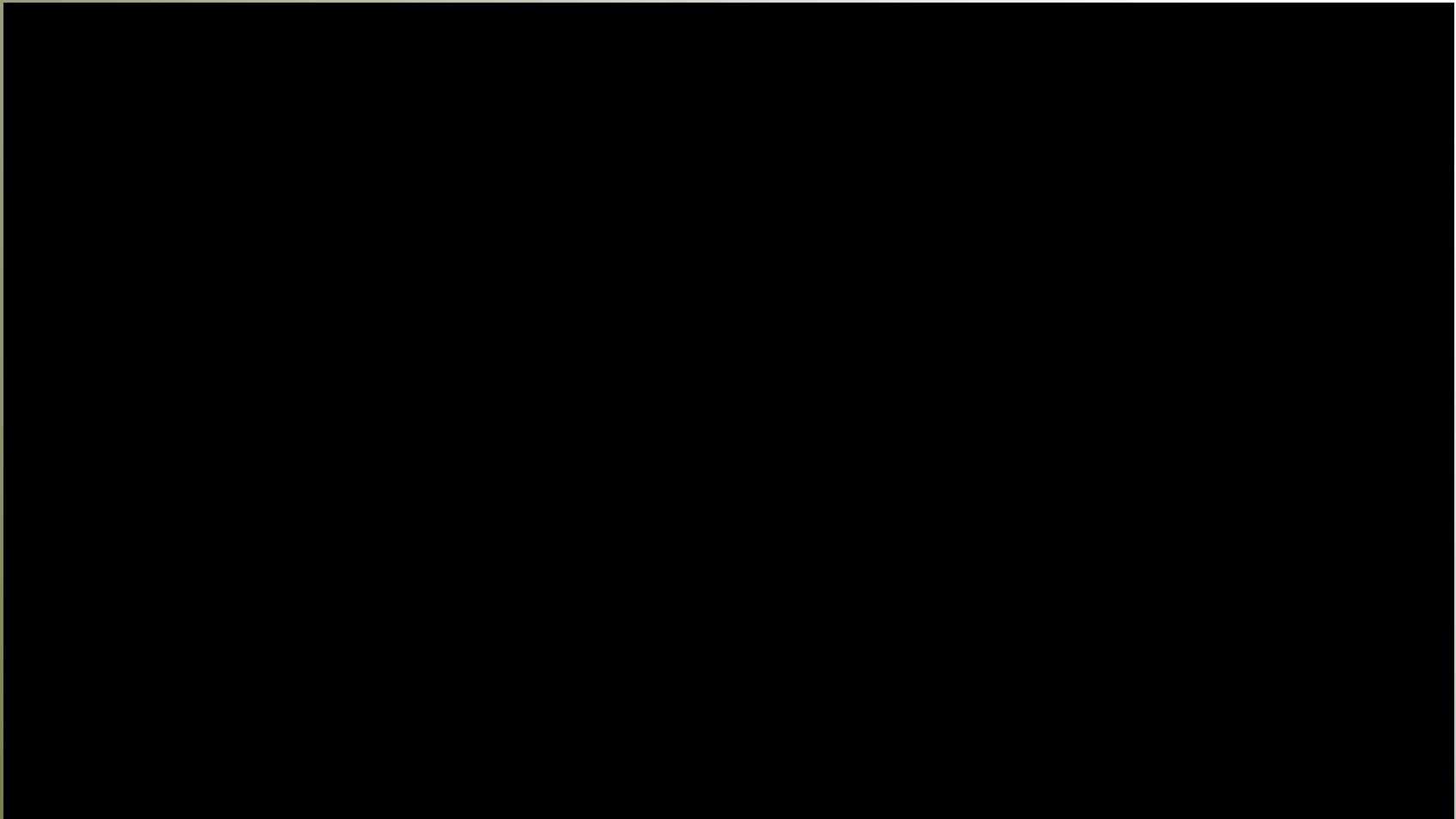
Bodypump – Les Mills



Kettlebell training



Crossfit



Bootcamp

Bootcamp

Bootcamp training is leuke,
effectieve training
voor alle leeftijden
om je lichaam fit te krijgen.

Wat heb je allemaal gezien?

Wat spreekt jou persoonlijk wel/ niet aan?

Wat zou jij je (oefen)cliënt wel/ niet
adviseren?

Licht toe waarom wel en waarom niet!

Verwerk dit in je praktijkopdracht

Voorbeeld krachttraining

verschillende methodes

1. Circuit = iedereen doet 1 set en dan doordraaien
2. Sets = iedereen doet de oefening 2 of 3x met x aantal herhalingen rust tussen de sets en dan doordraaien

met eigen lichaamsgewicht

LET OP ALLES IN EIGEN TEMPO EN INTENSITEIT!

ALLEEN VERHOGEN ALS HET LICHAAM DIT TOELAAT

Oefeningen



Level 1

Jumping Jack

Lunges



Level 2

Push up

Triceps Dips

Reverse crunch

High knees

Air Squat

Plank



Level 3

Burpees

Pdf met oefeningen op de website

bewegen en afvallen

Helpt bewegen bij afvallen?

JA, mits

- Voedingspatroon veranderd (voldoende voor je BMR)
- Meer spieren kweekt (interne 'fatburners')
- Conditietraining doet op juiste intensiteit (filmpje)

NEE

- je kunt niet op 1 plek afvallen (buikje weg trainen)
- vet wordt over je hele lichaam minder

Energieverbruik

Bewegen (PAL) = 10% tot 30%

- Verhogen door meer te bewegen = conditie- en krachttraining
- Hoeveel je verbrandt valt tegen (zeker als je ongezond eet)
- als je niet beweegt gebruik je ook minder, dus minder eten
- Energie voor spieren = 1/5 deel en die kun je dus enigszins vergroten door krachttraining => > (skelet)spiermassa!

‘thermogene effect’ (spijsvertering) = 10%

- Minder eten is minder verbranding

rustmetabolisme (BMR) = 60% tot 80%

Invloed van hormonen

- Lichaamsvorm (hoekig of rond)
- Vetpercentage (hoger of lager)
- Spiermassapercentage (lager of hoger)
- Snelheid van je stofwisseling (sneller of trager)

Studie-opdracht vbg

2 proefcliënten voor voeding en bewegen
van elke proefcliënt een uitgebreid verslag :

- intake (weeg- en meetresultaten)
- uitgebreide analyse
- doel SMART
- plan
- resultaten tot nu toe
- reflectie op eigen handelen

Studie-opdracht bewegen

2 proefcliënten in verschillende fases

Analyseer:

- Fase waarin cliënt zit
- Basisfundament
- Voorzorgsmaatregelen/ preventie nodig
- Beweegschema met daarin Frequentie, Intensiteit, Tijd, Type
- doorlooptijd van circa 1,5 – 3 maanden

Basisfundament

- Basisfundament van bewegen voor conditie
- Basisfundament voor sterkere rug-, buik- en bekkenbodemspieren d.m.v. core stabilitytraining,
- Let op: afstemming met fysio/arts?

Preventie/ zorg

- Zwaardere krachttraining alleen als de core stability getraind is, zo niet, dan zeker niet in het begin van een traject adviseren
- Goede begeleiding noodzakelijk
- Opbouwen met kleine stappen

Intensief sporten

- Extra beweging
- Bij voorkeur 2 - 3 x per week
- afhankelijk van de fase waarin cliënt zich bevindt en de einddoelen
- Past de sport die de cliënt (Gavin)?

Oefening

groepjes van 2/ 3
speel je proefcliënt
de ander is de coach!

Opdracht

1. Coachgesprekken over bewegen met proefcliënten starten
2. Maak eerste opzet van een beweegplan voor je proefcliënt(en)
gebruik de opzet van je eigen plan!

Reflectieverslag en volgende keer

- Vragen naar aanleiding van de les/ beweegplan
- Wat vond je vooral goed/prettig?
- Volgende les 'aangepast bewegen' =
wandelschoenen en makkelijk zittende kleding