

BEWEGEN & GEDRAG



lesdag 12

voeding, bewegen & gedrag HLC



Academie voor

Holistisch Coachen

PROGRAMMA

Theorie

Kracht

Verschillende soorten krachttraining (filmpjes)

Krachttraining is geen bodybuilding

Conditie

Hartslag, adem, zuurstof (bij je zelf meten)

Aerobe en Anaerobe verbranding

Verschillend methodes

Welke sport past bij jou? Gavin-test (pdf op de website)

Bewegen

- Bewegen en ademhaling
- Krachtoefeningen

VAN BEWEEGDOEL NAAR BEWEEGSCHEMA



Academie voor

Holistisch Coachen

WAT SPEELDE JIJ VROEGER

voeding, bewegen & gedrag HLC



Academie voor

Holistisch Coachen³

BEWEGEN & METEN

waarom belangrijk.....



Waar let je op

- altijd op dezelfde weegschaal meten
- één, hooguit twee keer per week
- iedere week op hetzelfde moment (ochtend, middag of avond)
- zoveel mogelijk dezelfde kleding dragen tijdens het wegen
- altijd voor het sporten (niet gezweet)
- 's avonds weeg je meer dan 's ochtends
- op een 2-of 4-punts of bio impedantie-analyse weegschaal thuis of bij je consulent/ coach
- gegevens (gewicht in kilo's en vet in %) om de 2 weken doorgeven aan de consulent op de afgesproken dagen*



Het belang van weten en meten

1. 0-meting – waar sta je nu (gegevens uitlezen)
2. Hoeveelheid calorieën berekenen (op basis van lengte, gewicht en vet% => BMR + PAL)
3. SMART maken van je doelen (kilo's, vet%, spier%, buikvet)
4. Client weet of of er iets veranderd en of het doel gehaald wordt/ is!

Het gaat om de 0-meting en wat er daarna gebeurt!

weegkaartjes



PAL-waarde

(Physical Activity Level)

Vragen in je intakeformulier en/ of tijdens intakegesprek

- Hoe vaak beweeg je per week? (Frequentie)
- Hoe intensief beweeg je? (Intensiteit)
 - Hartslag omhoog
 - Ademhaling omhoog
 - Transpireren
- Hoe lang beweeg je achter elkaar? (Tijd)
- Wat voor sport doe je? (Type)

Waarom is het belangrijk dit te weten?



MET-waarde

Metabolic Equivalent of Task,

- Vast te stellen hoe zwaar een activiteit is en hoeveel je verbrandt
- Uitreken hoeveel calorieën je verbrandt per minuut:
MET-waarde van een bezigheid x 3,5 x je gewicht in kilo's : door 200
- Wordt uitgedrukt in verbruik van zuurstof per kg lichaamsgewicht per minuut
- Voor heel veel sporten en bewegingen is de MET-waarde vastgesteld (overzicht in cursusmap)
- Verschillende manieren van bewegen kosten verschillende hoeveelheid energie; het maakt dus uit wat en hoe intensief je het doet

PDF MET-waarden op de website



FUNCTIONEEL TRAINEN



KRACHTTRAINING



voeding, bewegen & gedrag HLC



Academie voor

Holistisch Coachen

Wat is het?

- Oefeningen voor buik-, rug- en bekkenbodemspieren, benen en armen
- Met gewichten of eigen lichaamsgewicht
(niet met apparaten!)
- hoge intensiteit = hartslag omhoog, ademhaling sneller, transpireren
- basis voor allerlei sporten of sport op zich



Voordelen van krachttraining

- Als core stability maar **met hele lichaam**
- Verbeteren van (spier)conditie
- 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



Energizer

Van A naar Z

Woorden die te maken hebben met
bewegen en gedrag



CONDITIE- OF DUURTRAINING



Voordelen conditietraining

- Vergroten hart en longfunctie = uithoudingsvermogen
- Voorkomen chronische ziekten, zoals hart- en vaatziekten en diabetes
- Verbeteren je bloeddruk en cholesterolgehalte
- Verdwijnen van 'vage klachten' ; betere gezondheid in algemeen
- Beter herstel na ziekte
- Minder last van stress
- Beter slapen
- Beter humeur (hormonen)
- Kan helpen bij afvallen (bij de juiste intensiteit)



Verschillende methodes

- Wat is het doel, wat wil je bereiken?
- Wat kun je dan gaan doen?
- Wat zijn de voor- en nadelen van de verschillende methodes?
- Wat zorgt er voor dat mensen het blijven doen?



Start to Run

VOOR IEDEREEN! Fit of niet; je kunt altijd meedoen

Trainen in een groep, samen lopen is gewoon leuker

Coaching van een professionele trainer

In 7 weken 25 minuten aaneengesloten hard te lopen op je eigen tempo

Startpakket met Runner's World gids, magazines, cool hardloopshirt en audiocoaching in de App

Kost € 49,50!

Hardloopschema's

Beginners: 0 tot 5 km

Dit loopschema duurt ongeveer 10 weken.
Iedere week is opgebouwd uit 3 trainingdagen en 4 rustdagen.
Dit is allemaal vrij te kiezen toch raden wij aan om tussen 2 trainingdagen door een rustdag te voorzien.
Veel succes.

Rood = lopen
Wit = stappen

Week 1

Dag 1	1'	1'	1'	1'	2'	2'	2'	2'	3'	3'	18 min
Dag 2											
Dag 3	1'	1'	1'	1'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	20 min
Dag 4											
Dag 5	1'	1'	2'	2'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	22 min
Dag 6											
Dag 7											

Week 2

Dag 1	1'	1'	2'	2'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	22 min
Dag 2											
Dag 3	2'	2'	3'	3'	3'	3'	3'	3'			
Dag 4											
Dag 5	1'	1'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	24 min
Dag 6											
Dag 7											

Week 3 en 4

Dag 1	1'	1'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	2'	24 min			
Dag 2													
Dag 3	2'	2'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	25 min
Dag 4													
Dag 5	1'	1'	2'	2'	4'	3'	4'	3'	5'	1'	26 min		
Dag 6													
Dag 7													

Tussen 2 trainingen dient minimum 1 dag rust in het schema ingepast worden.

Wit = wandelen, Rood = lopen

		Samenvatting		
		lopen	wandelen	Totaal
week 1	training 1	10'	10'	20'
	training 2	10'	10'	20'
	training 3	10'	10'	20'
week 2	training 1	12'	12'	24'
	training 2	12'	12'	24'
	training 3	12'	12'	24'
week 3	training 1	14'	13'	27'
	training 2	14'	13'	27'
	training 3	14'	13'	27'
week 4	training 1	17'	12'	29'
	training 2	17'	12'	29'
	training 3	17'	12'	29'
week 5	training 1	18'	12'	30'
	training 2	18'	12'	30'
	training 3	18'	12'	30'
week 6	training 1	24'	8'	32'
	training 2	24'	8'	32'
	training 3	24'	8'	32'
week 7	training 1	26'	7'	33'
	training 2	26'	7'	33'
	training 3	26'	7'	33'
week 8	training 1	30'	5'	35'
	training 2	30'	5'	35'
	training 3	30'	5'	35'
week 9	training 1	34'	5'	39'
	training 2	34'	5'	39'
	training 3	34'	5'	39'
week 10	training 1	28'	0'	28'
	training 2	30'	0'	30'
	training 3	5 km test		

28' 1' of 2' wandelpauze naar eigen behoefte inlassen
30' 1' of 2' wandelpauze naar eigen behoefte inlassen
5 km test

SPORT*RUSTEN*

- 1 • Iedere dag een ademhalingsoefening
- 2 • Kort voor het sporten 2 minuten
een ademhalingsoefening
- 3 • 3X in de week sporten
- 4 • 1X per week vogels kijken (da's rustig sporten)
- 5 • 1X per drie weken lang en intensief sporten

Voor filmpjes en gratis nieuwsbrief ga naar:
www.sportrusten.nl



Academie voor

Verademing

Een goede ademhaling
voor meer energie
en dieper ontspannen

Koen de Jong & Bram Bakker



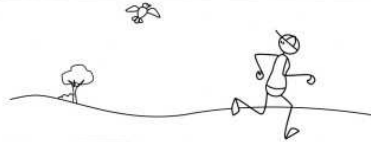




Ademhaling Sportrusten

- Rustig in
- Rustig uit
- Even wachten



hartslagzones en verbranding

HARTSLAGZONE	BRANDSTOF	INTENSITEIT
D 0	100% Vet*	
D 1	75% Vet // 25% Suikers	
D 2	50% Vet // 50% Suikers	
D 3	25% Vet // 75% Suikers	
AT +	100% Suikers	

*Let op! Dit is een percentage. In absolute zin verbrand je weinig vetten.

WWW.SPORTRUSTEN.NL



stil staan => hardlopen



**Het maakt niet uit
hoe langzaam je
loopt, je bent nog
steeds sneller dan
iedereen op de bank.**



Academie voor

Holistisch Coachen

Wat past?

Welke sport/ vorm van bewegen gaat je helpen om je doel te halen? => Gavin test (*website*)

Specifiek => FITT

Frequentie (hoe vaak)

Intensiteit (hoe zwaar)

Tijd (hoe lang)

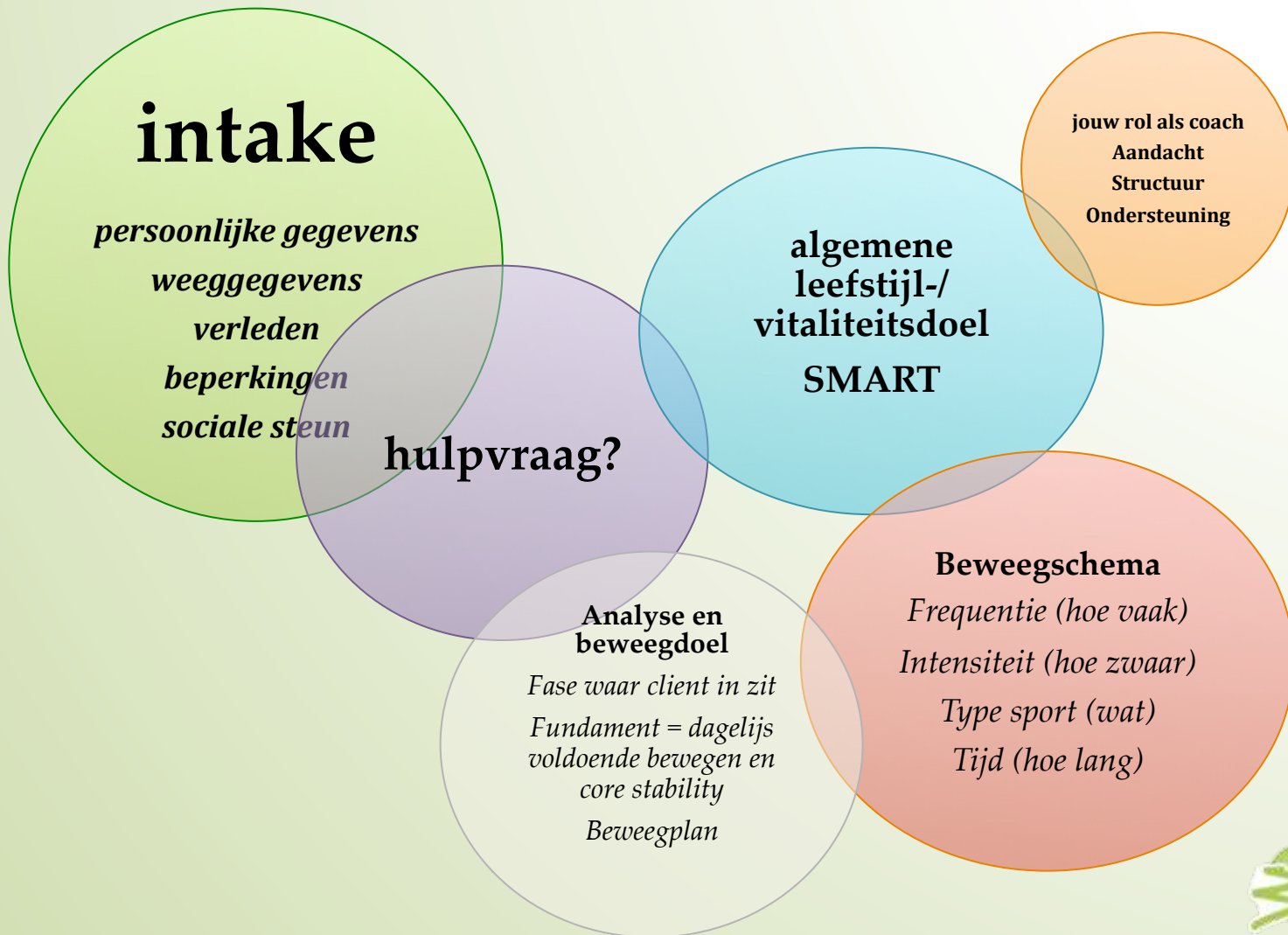
Type (wat ga je doen)



Persoonlijk Beweeg Plan



HOE KOM JE TOT EEN BEWEEGPLAN



Wat staat er in je plan?

- Invulblad en een pen!
- Pak een van de kaartjes die bij de paaltjes liggen
- Wat zou je WEL/ NIET in je plan opnemen?
- Vragen stellen/ discussie
- Gebruik je invulblad om dingen die je nu bedenkt op te schrijven



Opdracht

- Pas of vul indien nodig je intakeformulier aan
- Maak je eigen beweegplan met behulp van je opmerkingen op je invulblad
- Stuur je eigen beweegplan binnen 4 weken naar Corrine



In je reflectieverslag

- Vragen naar aanleiding van de les/ beweegplan
- Wat vond je vooral goed/prettig?
- Suggesties voor de volgende keer?

