

KRACHTTRAINING VOOR VROUWEN

Do's en dont's



Veel vrouwen zijn van mening dat zware krachttraining alleen voor mannen is. Dacht je zelf of hoorde je wel eens: “ik wil geen grote spieren krijgen”, “ik vind krachttraining zo saai”, “ik voel me ongemakkelijk in de sportschool tussen alle gespierde mannen? Dit soort opmerkingen komen meestal van vrouwen die nog maar weinig ervaring hebben met krachttraining.

Krachttraining heeft ontzettend veel gezondheidsvoordelen voor vrouwen. Wist je bijvoorbeeld dat krachttraining het risico op osteoporose verlaagd en dat je met krachttraining van je lichaam een verbrandingsmachine maakt? Dit is alleen nog maar een ‘sneak preview’ van een best wel lange lijst voordelen... In dit artikel ga ik me focussen op de do’s en don’ts van krachttraining voor vrouwen.



Do's

1. Definieer je fitnessdoel(en) zo specifiek mogelijk

Er is een verschil tussen ‘strakker worden’ en ‘strakker worden’. Zo kan je doel bijvoorbeeld zijn: je vetpercentage verlagen met X%, 5 kg afvallen en je spiermassa behouden of je spiermassa laten groeien met X kg. Of je kunt een heel ander doel hebben, zoals je uithoudingsvermogen verbeteren en je V02 MAX te verhogen met X-eenheden of een X aantal kg squatten of deadliften...

Het definiëren van specifieke fitnessdoelen geeft je meer motivatie en het maakt het makkelijker om je progressie te monitoren.

2. Laat een trainingschema samenstellen

Vraag een professionele personal trainer om op basis van jouw specifieke doel(en) een persoonlijk trainingsschema samen te stellen. Met een gepersonaliseerd schema zul je optimale resultaten behalen. Het is wel altijd belangrijk dat het een schema is waaraan je je goed kan aanhouden. Er moet dus ook rekening worden gehouden met jouw wensen en behoeften.

3. Plan je trainingsdagen in

Maak van je training je prioriteit door je trainingsdagen in te plannen. Eerst trainen en dan - als je energie en tijd over hebt - kan je andere activiteiten ondernemen. Consequent zijn is een van de belangrijkste succesfactoren om je doelen te behalen. Er is genoeg wat ons afleidt in het leven, maar probeer trainen altijd op nummer 1 te zetten.

“Zet je training altijd op nummer 1.”

4. ‘Meten is weten’ – meet je progressie

Het is belangrijk om je progressie regelmatig te meten. De optimale frequentie is één keer per week. De meeste sportscholen hebben hier wel een goede weegschaal/body analyzer voor. Tegenwoordig zijn er ook goede weegschalen met diverse functies voor thuisgebruik

verkrijgbaar. De weg naar je doel wordt niet *a straight line*, dus verwacht niet dat je metingen elke week de juiste kant op gaan. Kijk naar de trend van twee tot drie weken.

Is je progressie niet voldoende? Kijk dan eerst of je je trainingsprogramma en eetpatroon wel goed volgt en of je wel voldoende slaapt. Als dit allemaal in orde is, kun je kijken of het nodig is om je trainingsprogramma of eetpatroon aan te passen.

5. Pas je voeding aan op je doelen

De juiste voeding is feitelijk een integraal deel van je trainingsschema. Sterker nog, het is voor meer dan 50% een succesfactor. Vraag een voedingsdeskundige om advies of laat een voorbeeldschema maken.

Het is essentieel dat je het juiste aantal calorieën, de juiste macro's (koolhydraten/vetten/eiwitten), micro's (o.a. vitaminen, mineralen en vezels!) en water binnenkrijgt. Vooral in het geval van voedingsprogramma's met verlaagde

calorieën kan dit best wel een uitdaging zijn. Denk trouwens niet dat je een streng dieet moet volgen. Je kunt beter je eetgewoontes structureel aanpassen.

Don'ts

1. Denken dat je zomaar grote spieren krijgt

Spieren groeien is een van de moeilijkste processen in ons lichaam. Het is ontzettend hard werken en het is een langetermijntraject. Als beginner kun je binnen enkele maanden al redelijk wat spiermassa aanmaken, maar daarna gaat het langzamer. Echt veel spieren opbouwen is een proces wat jaren duurt, dus wees niet bang dat dit zomaar gebeurt.

“Voeding is voor meer dan 50% een succesfactor.”

2. Je geïntimideerd voelen in de gym

Je zelfvertrouwen moet niet afhankelijk zijn van je hoeveelheid spiermassa of de hoogte van je vetpercentage. Het is *a state of mind*, waar je ook bent. Laten wij ook vol zelfvertrouwen in de sportschool staan. Het is toch ook onze *playground*, ook als we omringd zijn door mannen.

Heb je op het begin een extra duw in de goede richting nodig? Probeer de oefeningen alvast thuis uit, neem een paar personal trainingslessen of sport samen met een vriendin.

3. Je training afhankelijk maken van een ander

Sport je liever met een maatje en heeft hij of zij geen tijd of zin? Ga dan toch lekker trainen, want het is JOUW training. Laat je eigen progressie hierdoor niet achteruit gaan. Denk aan je doelen en hoe heerlijk je je voelt na een trainingssessie. Aah, dat wil je zeker niet missen!



Corona quarantaine: wat nu?

Een van de unieke eigenschappen van ons lichaam is dat het zich kan aanpassen aan de gewenste functionele capaciteit. Dit wordt ook wel adaptatie genoemd. Op het gebied van krachttraining betekent dit dat ons lichaam reageert en zich aanpast aan een trainingsprikkel.

Maar ook voor alle levenssituaties geldt, dat alleen degene die zich snel AANPAST aan de omstandigheden, gaat overleven. Dus stop klagen en pas je snel aan. Haal je voordeel uit de corona quarantaine!

De meesten van ons hebben nu meer tijd en dat kunnen we perfect gebruiken voor het verbeteren van onze conditie. Ook als je woning klein is, kan je een total body workout doen met alleen je lichaamsgewicht.

En hardlopen of power walking vroeg in de ochtend is de beste vorm van cardio. Je kan perfect *social distancing* aanhouden, want zo vroeg kom je vaak bijna niemand tegen. Daarbij verhoog je hiermee je fitheid en je maakt een flinke dosis endorfine aan, zodat je er de rest van de dag weer met een *smile* tegenaan kan. Dus geen excuses, maar actie!



4. Je training overslaan na je werk

Je voelt je misschien wel eens moe na je werk, maar vergeet niet dat dit vaak gaat om 'mentale moeheid' en niet om 'fysieke moeheid'. Dit is dus geen goed excuus om je training over te slaan. Ga juist wel trainen, want daarna voel je je ook mentaal weer fris. Als ik na mijn werk wil gaan trainen, sleep ik mijn trainingstas mee naar mijn werk. Ik kan dan direct door naar de sportschool.



Adéla Jilecková

Ik ben een 43-jarige Tsjechische vrouw die nu 17 jaar in Nederland woont. Naast mijn drukke carrière binnen een financieel bedrijf als Business Change en Project Leader ben ik al mijn leven lang fitnessfanaat. Mijn grootste passie is krachttraining. Ik geloof sterk dat dit heel belangrijk is voor gezondheid en levenskwaliteit op hogere leeftijd. Ik ben NASM International Personal Trainer gecertificeerd en afgelopen December ben ik tweede geworden op een bodybuilding competitie Bikini Fitness Masters 35+ op S.A.P. Cup Nederland.

 adelaprg  Adela Jileckova

“Moe van je werk?
Dat is geen excuus om
je training over te
slaan!”