

## F.I.T.T.- standaard - Afslanken

De sleutel naar resultaat is het metabolisme de gehele dag door hoog houden. Elke dag recreatief bewegen is o.a. belangrijk voor ons calorieverbruik en voor de gezondheid van hart en bloedvaten. Conditietraining trainen is van belang voor o.a. ons uithoudingsvermogen te verbeteren en de gezondheid van het hart- en longstelsel. Spierkracht werkt blessure preventief, dat we dingen gemakkelijker kunnen tillen, dat we minder snel rug- en RSI- klachten krijgen, verminderd de kans op osteoporose (botontkalking) en diabetes en verhoogd onze stofwisseling.

LET OP!!! Dit advies is voor mensen met een goede lichamelijke conditie, blessure- en ziektevrij. Heeft u lang niet gesport, bent u ziek of ziek geweest of is uw conditie nog niet optimaal, stel dan een opbouwend programma op.

Frequentie		
NNGB	Fitnorm	Spiernorm
Minimaal 5 dagen per week, 30 minuten per dag recreatief bewegen, dat is de Nederlandse Norm Gezond Bewegen. Zorg voor een extra energieverbruik van 500 calorieën per dag.	Minimaal 2 maar bij voorkeur 3 keer per week conditioneel sporten is de norm. Hiermee bouw je goed aan je uithoudingsvermogen.	Minimaal 2 keer per week op niet achterevolgende dagen, in de afslankfase 3 keer per week. Als opbouw is 1 keer per week voldoende, maar om goed vooruitgang te boeken is het van belang om de spieren binnen 90 uur na een training weer te belasten.
Intensiteit		
NNGB	Fitnorm	Spiernorm
De recreatieve beweegactiviteiten mogen op een comfortabele intensiteit. De tijd volmaken is belangrijker dan de intensiteit.	Pas voor de fitnorm een intensiteit toe die hart- en longstelsel uitdaagt (50 en 85 % van de Hartslag Reserve). Dit is afhankelijk van de belastbaarheid en de conditie van de persoon. Start met een lagere intensiteit (60 en 70 %) en voer de intensiteit geleidelijk op.	Gebruik in het begin een weerstand waarmee je 15-30 herhalingen per set kunt behalen. Verhoog daarna geleidelijk de weerstand totdat je tussen de 8 en 12 herhalingen spiervermoeidheid bereikt. Varieer ook in intensiteit en omvang van de training.
Type training		
NNGB	Fitnorm	Spiernorm
Wandelen, fietsen, tuinwerkzaamheden, huishoudelijke klussen.	Beweging met grote spieractiviteit en low impact activiteiten, zoals fietsen, lopen, cardio fitness, zwemmen.	Bij voorkeur functionele krachttraining omdat hierbij veel spiervezels worden gebruikt. Circuit training, interval training en training met vrije gewichten.
Tijdsduur		
NNGB	Fitnorm	Spiernorm
Opbouwen tot 30 minuten is de gezondheidsnorm, in combinatie met de fitnorm en de spiernorm in de afslankfase opbouwen naar 60 tot 90 minuten per dag.	De conditietraining duurt minimaal 20 minuten per keer, maar in de resultaatfase van een afslankprogramma opvoeren naar 45 tot 60 minuten.	6 tot 8 spieroefeningen per keer, 2 a 3 sets per oefening. Geef spieren de kans op te wennen aan de oefening en start eerst een aantal keer met 1 set per oefening.

Een mix van deze activiteiten, met minimaal 30 minuten aan activiteiten per dag, vormt een ideaal programma. Omdat training invloed heeft op het metabolisme, kan het gezien worden als een zeer belangrijke onderdeel in een afslank programma.

Bron; ACSM