

TRAINING

Kilo's eraf

De winterperiode is ten einde. De extra isolatielaag die ons moest beschermen tegen de kou, kunnen we er weer af trainen. Bergop zitten die kilootjes ons immers alleen maar in de weg. Hoe gaan we dit aanpakken?

TEKST MARCEL SCHMITZ

Ons lichaamsgewicht wordt grofweg bepaald door de energie die we erin proppen (voeding) en de energie die we verbruiken. Dit kun je je voorstellen als een soort weegschaal; links de energie die erin gaat, rechts de energie die wordt verbruikt. Wanneer de één meer of groter is dan de ander, slaat de weegschaal naar één kant. Lichaamsgewicht is dus van deze balans afhankelijk. Wil je afvallen, moet je beide kanten van de weegschaal beheersen.

Stofwisseling

De hoeveelheid energie die je verbruikt, is afhankelijk van meerdere factoren. Zo kan de stofwisseling in rust verschillen per persoon. Mensen met veel spiermassa (door sporten en met

name door krachttraining) hebben in rust een hogere stofwisseling. Dat komt doordat ook in rust deze spiermassa meer energie nodig heeft. Daarnaast heb je door veel bewegen en sporten eveneens meer voedingsstoffen nodig, want je verbrandt ook meer.

Gezonde alternatieven

Hoe kun je nou het beste die kilo's kwijt raken? Enerzijds door te letten op je voeding. Als je je een beetje houdt aan de nieuwe Schijf van Vijf van het Voedingscentrum, ben je al een heel eind. Sinds 2016 is deze vernieuwd aan de hand van de nieuwste inzichten. En een beetje letten op je totale intake dus. Die chips in de avond vervangen door een gezonder alternatief, werkt prima. Daarnaast gaan de meesten van ons in het voorjaar langere tochten en vaker in de avond ook nog een rondje

maken. De temperaturen zijn aangenaamer en blijft weer langer licht.

Je zit dus meer uren op de fiets en je verbrandt logischerwijs meer energie.

Fatmax

Dan heb je ook nog de intensiteit waarmee je fietst. Heeft dat invloed op de kilo's die je kwijt raakt? Zeker! Over de Fatmax vind je een artikel terug op fietssport.nl. Daarin werd beschreven dat er een bepaalde intensiteit is waarin je het meeste vet verbrandt. En het vet is juist wat je wil kwijtraken, dus dat zijn de kilo's die je overboord wilt gooien. Door in je Fatmax zone te trainen, verbruik je ook het meeste vet. Deze Fatmax bepaal ik met de VO₂max-test die ik uitvoer. Maar je kunt ook veel op de overgang tussen de D1- en D2-trainingzone fietsen, daar ligt ongeveer de Fatmax bij de meesten van ons.



‘Als je te snel afvalt, is de kans groot dat je ook spiermassa kwijtraakt.’

Tot slot nog een tip: probeer niet te snel af te vallen. Ik adviseer ik mijn klanten om ongeveer een halve kilo per week af te vallen als ze trainen voor een doel in de zomer. Als je te

snel afvalt, is de kans groot dat je ook spiermassa kwijtraakt. En die spiermassa wil je juist behouden, want die heb je nodig om die berg op te komen. •

• Marcel Schmitz

(inspanningsfysioloog/bewegingswetenschapper, kracht-/conditietrainer) heeft zijn eigen SportAdviesBureau In2Motion, zie IN2MOTION.EU. Bij In2Motion kunnen sporters, clubs en bedrijven onder andere terecht voor inspanningstesten (o.a. VO2max test), sportkeuringen (i.s.m. gecertificeerd sportarts) en trainingsbegeleiding.