

Gratis e-Book



SELIN HEALTH & FITNESS

## *10 Fitness Tips*

*die jou wat meer op weg zullen helpen naar  
een slanker en gezonder lijf!*



Dit is een uitgave van Selin Health & Fitness



## Voorwoord

Allereerst wil ik je hartelijk bedanken voor het downloaden van dit e-Book en de getoonde interesse in de tips die ik voor je op een rijtje heb gezet.

De tips omvatten handige en praktische informatie op gebied van fitness & gezondheid die voor een ieder toepasbaar zijn ongeacht leeftijd of getraindheid.

Ben je na het lezen van dit e-Book geïnteresseerd om op de hoogte te blijven van de nieuwste ontwikkelingen of benieuwd naar de volgende uitgave van onze gratis e-Book, neem dan een kijkje op onze website

[www.selinhealthandfitness.nl](http://www.selinhealthandfitness.nl)

Ik zou het op prijs stellen als je het na het lezen van dit e-Book jouw feedback zou willen geven via onderstaand e-mailadres. Ik ben erg benieuwd naar jullie reacties ;-)

Mocht je naar aanleiding van dit e-Book verder nog vragen of opmerkingen hebben dan mag je die e-mailen naar [info@selinhealthandfitness.nl](mailto:info@selinhealthandfitness.nl)

### **Disclaimer:**

Dit e-Book mag alleen in ongewijzigde vorm verspreid en doorgestuurd worden. Het aanbrengen van wijzigingen aan de inhoud of layout is niet toegestaan en is strafbaar.

*Dit is een uitgave van Selin Health & Fitness*

### **Tip 1: Werk met een duidelijk plan.**

- Hoeveel tijd heb je?
- Wat wil je bereiken en binnen welk tijdsbestek?
- Hoe houd je je resultaten bij?
- Werk je samen met een fitnessprofessional of “doe je maar wat”?
- Zijn je doelen reëel?

Om effectief je fitness doelstellingen te behalen voor een slanker en gezonder lijf is het belangrijk om een plan te hebben.

Wat wil je precies bereiken, hoeveel tijd heb je per week en binnen welke termijn wil je het realiseren? Mijn advies is om hooguit 4 keer per week te fitnessen met 60 minuten per training. In de praktijk gaan mensen vaak 1 of 2 keer per week naar de sportschool.

## **Tip 2: Zorg dat je (rust)stofwisseling sneller gaat werken!**

Veel mensen gaan ervan uit dat je met cardio-training meer calorieën verbrandt dan met krachttraining, dit is onjuist. Om ervoor te zorgen dat je stofwisseling sneller gaat werken is het belangrijk om juist meer spierversterkende oefeningen te doen. Het lichaam heeft namelijk meer energie nodig om spieren te onderhouden dan vet, dus verbrand je de hele dag door meer calorieën door meer krachttraining toe te passen tijdens je fitnesssessie. Het is juist de kunst om ervoor te zorgen dat je (rust)stofwisseling, overdag, tijdens werk of slaap, sneller gaat werken zodat je op de lange termijn efficiënter afvalt en tot jouw gewenste streefgewicht komt. Dit doe je door meer spierversterkende oefeningen toe te passen.

- Je dagelijkse totale energieverbruik optimaliseren.
- Ideaal om af te vallen met een minimale kans op het jojo-effect.
- Lange termijn oplossing voor het verliezen van die ongewenste kilo's.
- Op je streefgewicht blijven.

## **Tip 3: Haal het maximale uit jouw fitnessstraining!**

- Blijf lekker in beweging.
- 60 minuten is voldoende voor een training.
- Houd je rustpauzes minimaal.
- Zorg dat je structuur hebt in je training.
- Houd je tempo hoog zodat je onderste uit de kan haalt!

- Een vlot tempo zorgt voor een verhoogd hartslag wat goed is voor je conditie.

Zorg niet alleen dat je een gestructureerd fitnessplan hebt, maar ook lekker fit aan de slag gaat. Blijf constant je oefeningen doen, in een lekker vlot tempo en houd je rustpauzes minimaal. Niet alleen zul je dan meer voldaan zijn, de tijd gaat ook veel sneller voorbij en je houdt het langer vol. Met als extra gegeven dat je sneller je doelen behaalt als je er echt voor gaat! Natuurlijk kun je niet altijd even fit zijn, maar doe altijd je best om alles uit je training te halen voor optimale resultaten.

#### **Tip 4: Ga voor de Total body oefeningen in plaats van isolatietraining of machinaal trainen.**

- Meer calorieverbruik.
- Meerwaarde voor de dagelijkse beweegpatronen (bukken, tillen, draaien etc).
- Vrije gewicht oefeningen zijn leuker om te doen!

#### **Tip 5: Pas variatie toe in je training.**

- Meer variatie betekent meer plezier in je training.
- Zorgt voor beter resultaat.
- Houdt je motivatie hoog.
- Voorkomt dat het een "sleur" wordt!

Niet alleen zorgt variatie voor een beter resultaat, je lichaam (en geest) wordt dan continu voorzien van nieuwe prikkels en stimulans, dus goed voor je training, maar ook voor meer motivatie en vooral PLEZIER! Niets is saaier dan keer op keer dezelfde oefening te moeten doen. Om de 6 tot 8 weken kun je gerust intensiveren door middel van nieuwe oefeningen of door je huidige oefeningen te verzwaren. Denk daarbij niet alleen aan het verzwaren van de gewichten, maar ook aan het veranderen van je lichaamspositie, bijvoorbeeld van staand naar liggend of knielend. Of kies een andere ondergrond,

bijvoorbeeld van een bank naar een bal of een mat/BOSU. Ook kun je kiezen voor geheel andere attributen.

### **Tip 6: Volg indien mogelijk ook groepslessen bijvoorbeeld SGPT!**

- Small Group Personal Training (mini-groepstraining van max 4/5 man) is momenteel erg populair!
- Goed te combineren met je solo fitness workouts.
- Vult goed aan en zorgt voor meer afwisseling.
- Lekker je hoofd leegmaken en meegaan in de groep.
- Goede stok achter de deur.
- Doe dit alleen als je het echt leuk vindt. Groepslessen zijn nou eenmaal niet voor iedereen.

Small Group Personal Training (SGPT) is een nieuwe manier van groepstraining. Om de kwaliteit van de training en maximale persoonlijke aandacht te kunnen waarborgen wordt er getraind in groepjes van 4 á 5 man. Denk bijvoorbeeld aan een SGPT TRX, Kettlebell of een circuittraining. Dit concept is heel erg populair in de Verenigde Staten, Engeland en Australië en heeft nu ook in Nederland een vaste plek ingenomen in de Health & Fitness branche.

Deze manier van trainen is ideaal voor stellen maar ook voor vrienden die het leuk vinden om samen te sporten of bijvoorbeeld een groepje collega's!

### **Tip 7: Train af en toe lekker buiten in de frisse lucht!**

- Lekker in de natuur, ontspannend en een frisse setting.
- Inspanning en ontspanning weten te mixen voor een optimale belasting van lichaam en geest.
- Ideale afwisseling.
- Voor veel oefeningen leent het park zich uitstekend.

Voor een buitentraining hoef je niet altijd gelijk te denken aan een looptraining. Je kunt gerust een plekje opzoeken in het park bij jou in de buurt, en zo aan je fitnessstraining werken.

Het Westerpark in Amsterdam heeft zelfs aantal speciale metalen rekken waar je allerlei oefeningen kunt doen, en beschikt zelfs over een aantal fitnessstoestellen! Overige parken als bijvoorbeeld het Vondelpark heeft ook genoeg faciliteiten waar je goed kunt trainen. Af en toe kun je voor de afwisseling een mat meenemen voor wat grondoefeningen, eventueel in combinatie met een dynaband of een medicineball (kleine bal met gewicht). Het park is tevens ideaal om aan je dagelijkse beweging te komen door een wandeling te doen van ongeveer 20 á 30 minuten.

**Tip 8: Eet ongeveer 1,5 tot 2 uur voor je training.**

- Minder kans op een “vreetkick” na een training.
- Lekkerder kunnen sporten vanwege de extra energie.
- Voorkomt een katabool trainingseffect (spierafbraak vanwege energietekort, en m vetopslag).

Dit hoeft niet gelijk een rijsttafel te zijn of noodzaak om te koken. Een boterham met kipfilet, en/of wat fruit is nog altijd beter dan op een lege maag te gaan sporten. Een kleine portie van de avondmaaltijd zou ook kunnen. Het doel is om met energie te gaan sporten om zodoende beter en efficiënter te kunnen bewegen. Op een lege maag sporten is niet alleen erg slecht voor je gezondheid maar zorgt ook voor spierafbraak (afbraak van lichaamseigen eiwitten) wat weer zorgt dat je spiermassa kunt verliezen met als gevolg dat je stofwisseling (basaal metabolisme) trager gaat werken en je op den duur juist meer zult aankomen in plaats van afvallen. Dus vanaf nu niet meer op een lege maag naar de sportschool!

**Tip 9: Fitness en werken aan je gezondheid kan op vele verschillende manieren:**

- Doe geen dingen die niet bij jou passen want dat houdt je niet lang vol!

- Zoek met behulp van internet of een health & fitness professional naar een manier om te sporten die voor jou het gunstigst is en in goed in lijn loopt met jouw baan en/of gezinsleven.
- Streef naar reële manieren en langetermijn oplossingen.
- Fitness, sporten, meer beweging behoort een topprioriteit te krijgen in de algehele lifestyle en niet als een tijdelijk “sportschoolproject”.

Fitness is niet alleen een uiterlijke gerichte sport maar tevens een gezondheidssport. Veel mensen met diverse doelstellingen maken gebruik van een sportschool en/of een Personal Trainer. De een vanwege een medische gesteldheid en op advies van een arts dan wel fysiotherapeut, de ander voornamelijk om esthetische redenen. Ieder z'n ding en dat is prima. Maar fitness is nou eenmaal niet voor iedereen. Veel mensen ervaren fitness als saai, zinloos, vervelend en vooral moeilijk om vol te houden.

Inschrijven bij een sportschool is vrij makkelijk maar volhouden is een ander verhaal. De een kan heel goed solistisch fitnessen en de ander heeft een Personal Trainer nodig om gemotiveerd te blijven, voor meer structuur op een veilig en verantwoorde manier en bij wijze van stok achter de deur. Vanwege de sterk toenemende diversiteit in het aanbod bij sportscholen wordt het alleen maar verwarrender en de markt raakt verzadigd met personal/fitness trainers, therapeuten en instellingen waar je tegenwoordig van alles kunt doen en je van alles wordt beloofd..

Laat je goed informeren en zoek eerst op internet wat de mogelijkheden zijn en vooral wat het beste bij JOU past. Wat jouw vriend/vriendin, collega of familielid ook aanbeveelt of adviseert te doen, het gaat om jouw lichaam, gezondheid en welbevinden en elk persoon heeft een andere behoeftebepaling wat betreft sporten.

Vraag gerust een vrijblijvend gesprek aan en maak een vragenlijst met alle vragen die je hebt met betrekking tot jouw sport/gezondheids doelstellingen, wensen en verwachtingen van de training en een gezondere toekomst.

## **Tip 10: Werk aan een goede houding tijdens maar ook na je fitnessstraining.**

- De basis voor beweging en kracht begint met een goed postuur.
- Voorkom posturale klachten en pijn aan (lage)rug en NAS spieren (nek, arm en schouder)
- Betere houding = lekkerder in je vel zitten
- Esthetisch veel mooier.
- Straalt meer zelfvertrouwen uit, goed voor (bedrijfs)presentaties en communicatie.

Je leest er vrijwel dagelijks over. A-specifieke rugklachten, pijn aan NAS spieren en gewrichten. Een naar gevoel met bukken, tillen, tanden poetsen de afwas doen of klussen in huis. Ik kan niet benadrukken hoe belangrijk het is om aan je houding te werken. Tijdens een fitness training zijn mensen vaak te gefocused op het “snel afronden” van een bepaalde oefening waarbij ze een goede houding of techniek vergeten. Vaak trainen ze ook nog eens te zwaar wat de zaak alleen maar verergert. Daarnaast trainen mensen vaak niet doelmatig en planmatig. Iedereen moet dat uiteraard zelf weten maar laat je alsjeblieft even coachen of in ieder geval goed uitleggen hoe een bepaalde oefening werkt om zodoende veilig te trainen los van de vraag of je nu wel of niet gestructureerd bezig bent.

Vanwege steeds meer een passief leven met een drukke baan, dagelijks urenlang achter een PC, met een bepaalde houding in combinatie met “verkeerd” trainen kan uiteindelijk leiden tot lichamelijke klachten. De sportscholen nemen wel toe, maar ook de fysiotherapiepraktijken. Hier zijn verschillende aanleidingen toe maar een van de belangrijkste is dat mensen trainen met een slechte houding en techniek, zonder plan, rust en bepaalde elementaire principes. Dat is vragen om pijn/klachten en een ticket naar de fysiotherapeut dan wel een arts/medisch specialist.



Werken aan je houding omvat bepaalde oefeningen en een bewustwordingsproces dat veel tijd kost. Eventjes rechtop lopen naar het toilet of bushalte en vervolgens weer in elkaar zakken als een aardappelzak zet geen zoden aan de dijk. Het is vooral een samenspel van factoren. Bewuster worden, regelmatig (in beginsel) erop geattendeerd worden (door een fitness instructeur of Personal Trainer), de ergonomie verbeteren op de werkvloer speciale oefeningen doen (corrective exercise). Doe je dit lang genoeg en vaak genoeg, dan zit het straks in je systeem en zullen je klachten in de meeste gevallen verminderen en je zult meer vitaliteit uitstralen en voelen.

## Tenslotte..

De kunst van al die gezonde dingen in je leven is er nieuwe gewoontepatronen van te maken. Dit kost tijd en in het begin veel moeite omdat het om een stukje bewustwording gaat, een “change of lifestyle”. Na verloop van tijd weet je niet beter en zal dit resulteren in een duidelijk merkbare kwaliteitsverbetering in je leven.

Heerlijk om dit mee te maken, en vooral om het nooit meer los te laten!

**“Health = Wealth”**

Met sportieve groet,  
Selin Health & Fitness

Selin Hossain

- *Personal Trainer & Lifestyle coach*
- *Eigenaar Selin Health & Fitness 1 op 1*
- *Fitness Entrepreneur*

