



Longrevalidatie
Belasting / belastbaarheid en trainingsprincipes

Inhoud

Belasting en belastbaarheid

Balans

Trainen

Ontspanning

Belasting en belastbaarheid

- Inspanning en ontspanning
- Fysiek en mentaal

Inspanning of ontspanning?

- Wandelen
- Kruiswoordpuzzel op de bank



Balans

- Effect van te veel doen (overbelasting)
- Effect van te weinig doen (onderbelasting)

Wat kun je aanpassen?

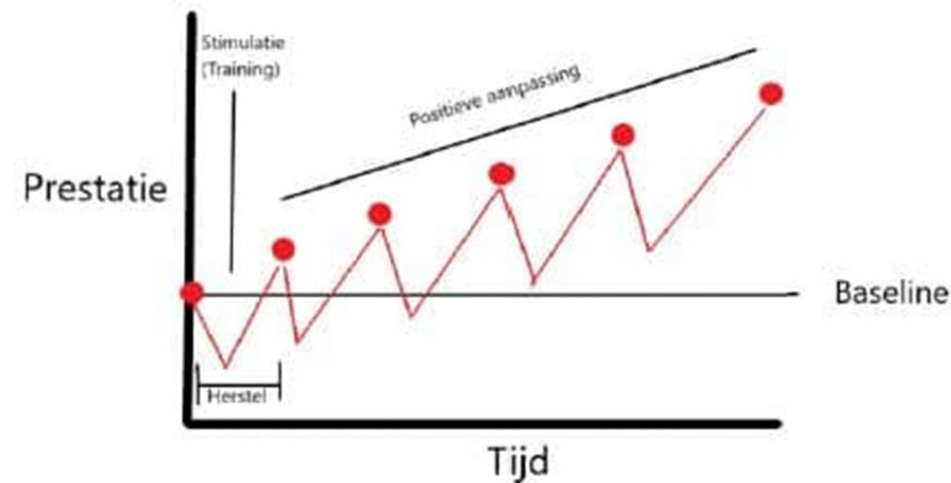
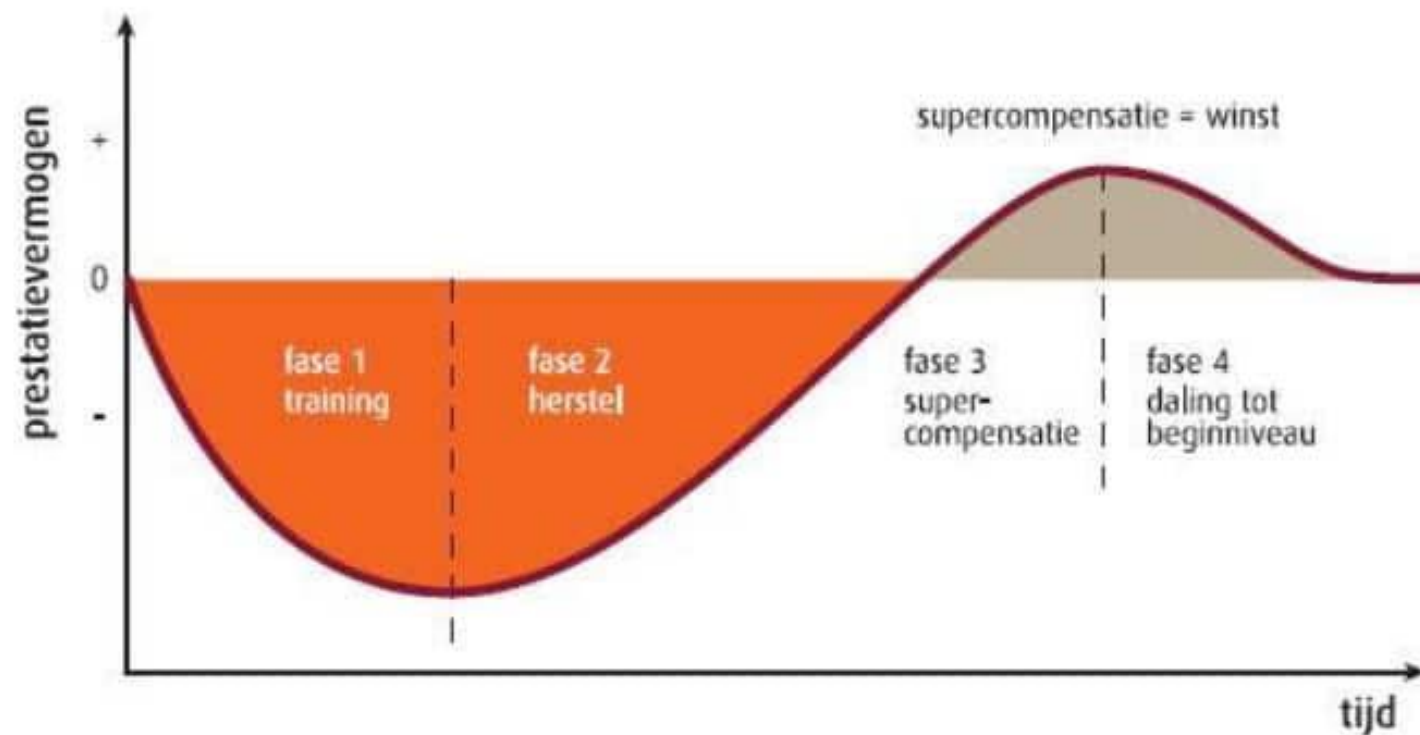
- Zwaarte activiteit aanpassen
- Verdelen van activiteiten
- Pauzes nemen
- Nachtrust
- Belastbaarheid vergroten -> trainen



Trainen

- Overload: Trainen is gedoseerd overbelasten
meer doen dan je gewend bent
- Specificiteit: Je verbetert de activiteit die je traint
als je beter wilt kunnen fietsen, zul je moeten gaan fietsen
- Reversibiliteit: Effect van training gaat verloren
minder (vaak) trainen = achteruitgang
- Verminderde
meeropbrengst: Hoe beter getraind, hoe kleiner de vooruitgang
in het begin maak je de grootste stappen

Supercompensatie



Duur en frequentie

- Uithoudingsvermogen: minimaal 10 minuten aaneengesloten of interval met langere totaaltijd
- Kracht: 2 sets van 10 herhalingen
- Rust tussendoor!
- 1 x per week trainen = onderhoud
- 2 x per week trainen = licht opbouwen
- 3 x per week trainen = ideaal om op te bouwen

Na de training

Wat mag je voelen?

- Spierpijn
- Vermoeidheid
- Nog normale dagelijkse activiteiten kunnen uitvoeren
- Hersteltijd +/- 48 uur



Ontspanning

Op welke manieren kun je ontspannen?

- Ontspanningsoefeningen
- Gericht op spierspanning, ademhaling.
- Tip: VGZ mindfulness app





www.mmc.nl