

## PODCAST #4 MET WELSEY VISSERS

### Wie is Wesley?

Wesley is Nederlands enige classic fysiek IFBB Pro bodybuilder. Hij komt uit in de classic fysiek divisie wat inhoudt dat er gestreefd wordt naar een meer klassieke 'old school' look uit de tijd van Arnold Schwarzenegger. Dit is dan ook zijn grote voorbeeld!

Begonnen met wedstrijden als amateur in Nederland op de Flex cup kwam hij al snel achter zijn aanleg en potentie om ver te kunnen komen in de sport. Door naast het trainen ook steeds serieuzer met voeding aan de slag te gaan kon hij enorme progressie en spiergroei maken.

Uiteindelijk is hij via een wedstrijd in Londen professioneel bodybuilder geworden. Zijn droom is de Mr. Olympia competitie in Las Vegas winnen. Dit is het grootste podium voor bodybuilders en daar heeft zijn idool Arnold Schwarzenegger 7x gewonnen!

Toepasselijk is Wesley voeding en diëtik gaan studeren omdat hij er al gauw achter kwam dat spiergroei niet alleen trainen is, maar dat voeding minstens zo belangrijk is.

### Voeding

Voeding bestaat uit drie macronutriënten: koolhydraten, eiwitten en vetten.

#### Eiwitten:

Je spieren zijn opgebouwd uit eiwitten. Wil je dus spiergroei genereren dan moet je er voor zorgen dat je voldoende eiwit binnenkrijgt. Wesley is van mening dat je als bodybuilder meer dan 2 gram eiwit nodig hebt per kg lichaamsgewicht. Uit de literatuur komt 1.8 gram per kg lichaamsgewicht naar voren maar die onderzoeken zijn niet uitgevoerd onder bodybuilders die voor maximale spiergroei gaan en dagelijks trainen. Hij zit dus aan de hoge kant met 3 gram eiwit per dag!

Dit haalt hij zelf voornamelijk uit vis. Eiwitten kunnen ook gehaald worden uit vlees, gevogelte, eieren, zuivel en plantaardige producten zoals soja en noten.

**Koolhydraten:**

De koolhydraten heb je nodig als brandstof voor je lijf. Zeker wanneer je erg zwaar traint en voor maximale prestatie gaat, heb je koolhydraten nodig om kracht te kunnen opbouwen en spieren zo goed mogelijk te kunnen trainen. De koolhydraat inname hangt af van het doel.

In een periode van bulken (maximaal spier opbouwen) eet je veel koolhydraten om zo sterk mogelijk te worden en een maximale hoeveelheid spier op te bouwen. In een periode van droogtrainen voor bijvoorbeeld een wedstrijd fluctueert hij de hoogte van zijn koolhydraten maar worden ze elke week naar mate hij meer vet verliest lager. Op het allerlaatste moment eet hij slechts 50gr koolhydraten per dag. Dit is nodig om maximaal vet te verliezen. Door zo weinig koolhydraten te eten forceer je je lichaam om het eigen vet aan te spreken voor brandstof.

**Vetten:**

Wesley is van mening dat veel mensen onterecht bang zijn voor het eten van vet. Vetten heb je nodig voor een gezonde hormoonhuishouding en zenuwstelsel. Hij adviseert dan ook om nooit te laag in vet te gaan. Zelf zit hij aan de hoge kant met 1,5 gram vet per kg lichaamsgewicht. Advies is om niet veel lager dan 1 gram vet per kg lichaamsgewicht te gaan.

Samenvattend blijven de eiwitten en vetten dus vrijwel altijd gelijk en worden de koolhydraten verhoogd of verlaagd afhankelijk van het doel. Er is dus ook geen ideale verhouding tussen macronutriënten.

**Micronutriënten:**

De micronutriënten bestaan uit de vitamines, mineralen en vezels die in voeding aanwezig zijn. Ze zijn essentieel voor een goede gezondheid en bevatten geen kcal. Ook micronutriënten zijn superbelangrijk voor spiergroei. Als je maximaal traint in de gym en daarmee je spieren flink aanpakt,

Verbruik je ook meer micronutriënten. Wesley eet bij elke maaltijd groente en slikt daarnaast voedingssupplementen om eventuele tekorten aan te vullen. Hierbij kun je denken aan multivitaminen, vitamine c en magnesium.

Als je aan wilt komen in spiermassa is een goede richtlijn om maximaal 0,5kg per week aan te komen als beginner. Als gevorderde wordt maximaal 0,25kg geadviseerd. Kom je meer aan dan is de kans groot dat dit veel vetmassa zal zijn. Dit moet er ook weer allemaal vanaf!

Om af te vallen zijn er geen vaste richtlijnen. Zo verliest Wesley in de eerste weken direct meerdere kg's doordat je ook vocht verliest uit de spieren en onder de huid. Wij adviseren om maximaal 0,5kg per week af te vallen, zodat het vol te houden is en duurzaam resultaat geeft.

## Krachtraining

Doel: Met krachttraining zorgt je ervoor dat je de spieren van je lichaam zo prikkelt en onder belasting zet, dat de spieren een klein beetje schade krijgen (spierpijn) om vervolgens daarvan te herstellen en daarbij nog extra te groeien om de volgende training beter aan te kunnen.

Dit is de essentie van krachttraining voor spiergroei. Spiergroei vindt plaats via 2 mechanismen: door een toename van samentrekkende deeltjes (actine-myosine deeltjes) en door een toename van vocht in de cellen.

Hoe ziet een training eruit?

### Oefening volgorde

Het is aan te raden om met grote zware oefeningen te beginnen. Dit worden compound oefeningen genoemd, waarbij door 1 oefening meerdere spieren aangesproken worden. De bekendste voorbeelden hiervan zijn: de squat, de deadlift, de benchpress, de legpress en de shoulderpress. Dit zijn de basisoefeningen van een training. Vervolgens kun je meer isolatie oefeningen gaan doen. Dit zijn oefeningen die 1 enkele spier trainen.

Tip: voor benen maakt Wesley een uitzondering. Daar begint hij juist met isolatie oefeningen om de benen voor te vermoeien. Vervolgens kun je met een squat beter de benen aanpreken in plaats van de onderrug.

### Sets

De sets per training hangt af van hoe vaak je traint. Als beginner kun je meerdere keren per week een spiergroep trainen. Bijvoorbeeld 3x per week in een fullbody schema. Hierbij train je elke training je hele lichaam. Je traint dan per spiergroep minder sets. Bijvoorbeeld 5 sets per spiergroei.

Je kunt er ook voor kiezen om 1 spiergroep per dag te trainen en deze tot wel 15 sets te belasten. Dit is wel voor meer gevorderde trainers. Je moet hierbij goed aanvoelen wat je lichaam aan kan en weten wanneer te stoppen.

### Rep range (aantal herhalingen)

Wesley heeft 2 repringes waarin hij traint, 6-10 herhalingen en 10-16 herhalingen. 6-10 herhalingen is voor maximale opbouw in kracht en spier. Hierbij nemen de myosine en actine-deeltjes, oftewel de samentrekkende deeltjes, in een spier toe. Hier wordt je sterker van. 10-16 herhalingen zorgt ook voor een maximale spierpomp. Hierbij blaas je de spier op wat in combinatie met goede voeding zorgt dat er meer vocht en nutriënten de spiercel ingepompt worden.

## Samenvattend

Train een spiergroep 2-3x per week. Zorg ervoor dat je de hoeveelheid sets kiest die past bij de aantal keer trainen van een spiergroep per week. 3x per week een spiergroep trainen betekent 5 (werk)sets per training.

Bij 2x per week een spiergroep trainen kies je voor (werk) sets per training. Dit is dus exclusief opwarm sets. Begin met grote complexe oefeningen en bouw af naar isolatie oefeningen. Daarbij kun je verschillende rep-ranges kiezen om te garanderen dat je allebei de soorten hypertrofie maximaliseert.

## Motivatie

De motivatie is voor Wesley vaak niet zo'n probleem. Hij wordt binnenkort vader en zal dan wel meer moeten gaan plannen. Hij haalt juist motivatie uit zijn werk en (aanstaand) kind. Hij doet dit niet alleen voor zichzelf maar ook voor zijn gezin.

Wanneer Wesley een keer geen zin heeft in een training herinnert hij zichzelf eraan dat hij toch altijd blij is als hij geweest is. En vooral dat hij altijd spijt krijgt als hij op de bank blijft zitten. Het is dus raadzaam om altijd je grote lange termijn doel in je achterhoofd te houden. Dit helpt je om de kleine stappen te zetten naar dit doel.

De motivatie om zijn voeding zo te volgen, haalt hij uit ditzelfde grote doel: de Mr Olympia worden, oftewel de beste bodybuilder ter wereld. Af en toe gaat hij uiteten waarbij hij alles van zichzelf mag eten zonder dit bij te houden. Echter niet te vaak, maar vaak genoeg om iets te hebben om naar uit te kijken!

**SUPPORT ONS OP INSTAGRAM: @NEURORESET\_FYSIO**

**SUPPORT WESLEY OP INSTAGRAM: @WESLEY\_VISSERS**