

PODCAST #5 MET WOUTER MIDDELBOS

Wie is Wouter Middelbos

Eigenaar bij Milo performance education. Hij is werkzaam als personal trainer en geeft sinds 3,5 jaar een eigen opleiding op het gebied van personal training. De oorsprong daarvan in de Vondelgym in Amsterdam.

Inmiddels is de opleiding Europees erkend en wordt 3x per jaar gegeven. Visie Milo education Wat is datgene wat we in dag uit met klanten doen, dat het resultaat geeft. Veel trainers hebben daar weinig weet van. Vanuit die behoefte is het idee gekomen om een opleiding op te zetten.

3 categoriën trainers

- Goed opgeleide trainer die graag meer wilt leren, vaak ook al goed resultaat hebben
 - Trainer die het moeilijk vindt om hulp te vragen, sociaal goed vaardig
 - Niet- geïnteresseerde trainer die vooral bezig is met het sociaal contact met de klant
- Doel was om van alle 3 de type trainers een opleiding te ontwikkelen. Gestoeld op basisprincipes aangescherpt door de wetenschap. Samen vindt de vertaalslag naar de praktijk plaats. Het uiteindelijke doel is om het niveau van personal trainer in Nederland omhoog te krijgen.

De eigenschappen van een goede personal trainer

- Een goede theoretische basis: kennis van functionele anatomie
 - Kennis van de trainingsstrategieën om bepaalde doelstellingen met klanten te kunnen behalen
 - Coaching skills: connectie met mensen kunnen maken en kunnen motiveren
- De combinatie van theoretische kennis met praktische skills maakt een goede personal trainer.

Doel bepalen

Het is ontzettend belangrijk om goed de doelstelling van de klant te achterhalen. De meeste mensen geven aan fitter te willen worden. Maar wat is de onderliggende motivatie of beweegreden?

Pas wanneer dat helder is, kan een gedegen plan opgesteld worden om iemand specifiek te kunnen coachen.

Progressieve overload

Verschil overload en progressieve overload:

Overload zorgt voor adaptatie, we onderscheiden 2 soorten:

Morfologische adaptatie: aanpassing in hoe je er uit ziet

Neurologische adaptatie: aanpassing in functionaliteit (kracht, snelheid etc)

De stressor kan heel licht zijn waarbij geen overload plaats vindt. Wanneer de load te laag ligt voor wat de persoon aan kan, praten we over underload. Er vindt dan geen adaptatie plaats. De stressor kan ook hoog zijn waarop het lichaam gaat adapteren, oftewel dat er overload plaats vindt.

Progressieve overload gaat over het structureel en consequent toepassen van de juiste hoeveelheid stressor om positieve adaptatie te bewerkstelligen.

De juiste trainingsprikkel

De juiste trainingsprikkel bepalen voor een klant hangt af van de belastbaarheid van de klant. Er zijn veel factoren van invloed op iemands belastbaarheid. Je kunt hierbij denken aan:

- Slaap: hoeveel uur slaap krijgt iemand?
- Stress
- Voeding: hoe zijn je macronutriënten, micronutriënten en kcal?
- Bereidheid voor het volgen van het schema, oftewel de mindset

Opbouw trainingsprogramma

Start met kwaliteit van bewegen: zo kunnen bewegen dat je de juiste structuren kunt trainen. Vervolgens ga je onderzoeken wat voor prikkels iemand nodig heeft om zijn specifieke doelstellingen te behalen.

Wet van de verminderde meer opbrengst

Naarmate je langer traint zul je steeds minder grote vooruitgang boeken. Tot je bij jouw genetische limiet zit. Dit is echter per persoon ontzettend verschillend. Om jouw genetische limiet te kunnen benaderen dienen alle factoren te kloppen. Zowel de belasting als de herstelfactoren.

Herstelfactoren zijn minstens zo belangrijk als de mate van belasting.

Progressieve overload

Er zijn 3 variabelen waarmee je de overload kunt genereren.

TUT: belasting onder tijd. Hoe lang vindt de belasting plaats?

Intensiteit: hoogte van de belasting

Frequentie: hoe vaak bied je de belasting aan

Wanneer we praten over hypertrofie wordt 10 – 40 sets per spiergroep aangeraden, per week. Afhankelijk van herstel factoren kun je laag of hoog in de range gaan zitten.

RPE (Rated perceived exertion)

Is een vorm van autoregulatie. Hierbij geef je iemand zelf de mogelijkheid om de zwaarte van de training in te schalen. Je zet dus geen sets en herhalingen vast. Dit is wel voor mensen die al enige ervaring met training hebben!

De vraag die je stelt:

Op een schaal van 0 tot 10, hoe vermoeiend was deze set?

Repeated bout effect

Hoe vaker je een bepaalde stressor aanbiedt, hoe minder effectief die stressor steeds wordt. Je lichaam gaat als het ware aan de stressor. Je kunt intensiteit en volume van oefeningen veranderen om dit tegen te gaan.

Maar je hebt ook consistentie nodig voor trainen, dus niet alleen maar door variëren. Kijk specifiek naar de progressie van bepaalde spiergroepen om te kijken of je oefeningen om moet gooien.

Trainen met een blessure

Ook dan is er sprake van progressieve overload. Alleen is daar eerst wel belastbaarheid voor nodig. Het gaat er vervolgens om in hele kleine stappen de belasting te verhogen, waarbij je goed de reactie van het lichaam op de training in de gaten houdt. Haal 30% van de intensiteit af om te kijken hoe je reageert op het trainen.