

# DE GRIMBERGSE JOGGER - Januari 2016

## Inhoud

DE GRIMBERGSE JOGGER - JANUARI 2016.....	2
NIET VERGETEN.....	3
NIEUWJAARSBOODSCHAP .....	4
DE LAATSTE TRAINING VAN 2014 VS. 2015 .....	5
NIEUWJAARSRECEPTIE.....	6
CLUBKLEDIJ .....	7
LIDGELD BETALEN AUB .....	8
FLUO VOOR DE WINTER.....	8
RECENTE UITSTAPPEN.....	9
KOMENDE UITSTAPPEN.....	10
KERSTMARKT .....	12
11 MAART 2016 - CLUBLEDENVERGADERING.....	14
20 MAART 2016 - START JOGGINGCURSUS .....	14
JOGGING-CURSUS.....	15
LOPEN EN AFVALLEN?.....	16
DAAROM IS LOPEN ZO GEZOND!.....	21
ZES TIPS OM TE BLIJVEN LOPEN IN DE WINTER.....	22

NIET VERGETEN...

# JOG-IT

Zondag 17 januari 2016

Nieuwjaarsreceptie

Zondag 21 februari

Uitstap Buggenhout-Bos

Vrijdag 11 maart

Clubledenvergadering

Zondag 20 maart

Start joggingscursus

Zondag 24 april

Uitstap Hallerbos

# NIEUWJAARSBOODSCHAP

We wensen al onze leden en hun familie een voortreffelijk nieuw jaar 2016. Met veel goede voornemens.



Onderstaande bucket list brengt je misschien op enkele simpele ideeën.



# DE LAATSTE TRAINING VAN 2014 vs. 2015

Zondag 28 december 2014. De laatste trainingsdag van het jaar 2014. En dat in een prachtig winterlandschap. 20 moedigen (en ondergetekende fotograaf) tekenden present in het witte decor van Prinsenbos.



Zondag 27 december 2015 : wat een contrast ! Zonnig weer, dat wel. Maar tegelijk ook minstens een graad of 10 warmer. We hebben dit najaar nog geen winter gehad. Ik hoorde gisteren dat de weermannen voor de eerste week van 2016 een schuchter eerste winterprikje beloven. Eerst maar eens zien ?



# NIEUWJAARSRECEPTIE

Zondag 17 januari 2016 organiseren we weer onze traditionele nieuwjaarsreceptie. Afspraak in de Charleroihoeve, dan een toerke lopen door het Lintbos (met of zonder sneeuw ?) en dan... onze grandioze en steeds geroemde receptie!



Frieda kan steeds extra helpende handen gebruiken voor haar catering-team en voor de afruim. Laat haar weten als je wil helpen vóór of na de receptie.

Georges zijn speech is al een tijdje klaar. We hebben er dus alle vertrouwen in dat het - naar goede gewoonte - wel weer allemaal prima in orde zal zijn. Dit wordt weer een hoogdag voor onze club. Het gepaste begin voor een sportief maar toch ook Bourgondisch jaar. Want vergeet het niet : 2016 wordt weer een feestjaar ! Onze club bestaat in september officieel 20 jaar.



CREATIVITEIT  
VERWONDERING  
AVONTUUR  
WARMTE  
HUMOR  
ONTSPANNING  
RESPECT

OPTIMISME  
PASSIE  
ENERGIE  
GEDULD  
DURF  
ENGAGEMENT  
MILDHEID

zijn de talenten voor een gelukkig jaar.  
Laat ze volop bloeien!

A festive graphic with the text 'HAPPY 2016' in large letters, surrounded by a star, a Christmas tree, a champagne glass, a candle, and a candy cane.

# CLUBKLEDIJ

Sinds een paar jaar kan er voor de winter, bij TC-sport, een shirt met lange mouwen besteld worden. De clubleden krijgen zoals steeds een fikse korting.

De juiste bestelprocedure vind je op onze website onder de rubriek 'clubkledij'.

We hernemen hieronder nog eens de juiste werkwijze:

1. Lidgeld betalen op de gekende clubrekening: BE84 0012 9811 8159. Alleen leden genieten van onze clubkorting (35%) bij T.C. Sport in Grimbergen.
2. Jouw lidgeldbetaling wordt via een periodieke ledenlijst door onze secretaris gerapporteerd aan T.C. Sport.
3. Je gaat bij T.C. Sport langs om je shirt of andere stukken uit het club-gamma te passen. Op het volledige zwarte RUNNING ALPHA LINE CLUB-GAMMA en het witte RAZOR LINE Longsleeve shirt geniet je 35% clubkorting. Als er voor het nieuwe seizoen andere modelreeksen zouden opduiken, laten we nog weten welke modellen dan weerhouden worden voor onze club-uitrusting.
4. Je betaalt je bestelling bij T.C. Sport.
5. De bestellingen worden gegroepeerd en zijn na ongeveer één maand beschikbaar. De club betaalt de bedrukkingskosten.



Noteer ook even dat T.C. SPORT verhuisd is van de Pastoor Woutersstraat naar de Lage Steenweg in Grimbergen.

## Openingsuren :

Maandag gesloten

Dinsdag van 14.00-18.30 uur

Woensdag, donderdag en vrijdag van 10.00 tot 12.30 uur en van 13.30 tot 18.30 uur

Zaterdag van 10.00 tot 18.00 uur

Zondag van 10.00 tot 13.00 uur

Laat de winter maar komen, Joggingclub Grimbergen is er klaar voor!



## LIDGELD BETALEN AUB

Eind december verwachtten we de betaling van de lidgelden voor 2016. Als je op dit moment je lidgeld nog niet betaald hebt, maak daar dan snel even tijd voor a.u.b.. En stort dringend 60 euro op de clubrekening met vermelding 'lidgeld 2016 + je naam'. Rekening nummer is IBAN : BE84 0012 9811 8159 BIC: GEBABEBB. Dank u.

Begin 2014 verdeelden we onze Buff's. Daarvan hebben we de voorbije maanden al heel wat creatieve toepassing opgemerkt in Prinsenbos... En we noteerden een duidelijke vraag naar "nog van dat!".

Voor 2016 hebben we - na de GSM-houder van vorig jaar - voor iedereen een set buff's voorzien in 3 verschillende kleuren:

- zwart met witte opdruk
- wit met zwarte opdruk
- oranje met zwarte opdruk.

We kozen ook voor een wat elastischer versie die dus beter zou moeten aansluiten.



Voor iedereen die zijn lidgeld betaalt voor onze nieuwjaarsreceptie hebben we zo'n set van buff's als nieuwjaarscadeau.

## FLUO VOOR DE WINTER

We hebben ook altijd een voorraad oranje fluo vestjes. Het bestuur wil blijven bijdragen tot een grotere veiligheid door de zichtbaarheid van onze leden te verbeteren wanneer we in het donker lopen.

Iedereen die met lidgeld in orde is en nog geen hesje heeft kan hiervoor terecht bij onze manager logistiek en uitrusting Lieven. Zolang de voorraad strekt.



## RECENTE UITSTAPPEN

Op 15 november 2015 trokken we nog eens op herfst uitstap naar het Laarbeekbos. Onder leiding van Lieven, want de rest van het bestuur was met vakantie. De groep was naar verluid niet erg groot (een 25-tal) maar de uitstap was al bij al een succes.





# KOMENDE UITSTAPPEN

De serie "Groene Wandelingen" rond Brussel hebben we achter de rug. Opnieuw tijd dus voor enkele klassiekers. We houden het voorlopig bij de bossen.

Op 21 februari 2016 trekken we nog eens naar **Buggenhout-Bos**. Lang geleden is dat ! Op de site <http://www.natuurenbos.be/buggenhoutbos> lezen we dat nergens in Vlaanderen meer wintereiken staan. Ze noemen het de 'grand cru' van de wintereiken. In Wikipedia lezen we dat de oudste geschiedkundige vermelding van het bos en van de naam Buckenholt dateert uit de 12e eeuw, toen de heer van Aarschot al zijn bezittingen schonk aan de abdij van Affligem bij de intrede van zijn zoon als monnik. De naam Buckenholt komt ongetwijfeld voort van het Oudsaksisch Boka (=beuk) en holt (=hout, bos). Buggenhout ontleent dus zijn naam aan het groot aantal beukenbomen die er een bos vormden.

Wie heeft er hier nu gelijk ? Eiken of beuken ? Wikipedia heeft op alles een antwoord: "Buggenhoutbos bestaat vooral uit loofbomen: 55 procent van de bomen zijn wintereiken, 40 procent beuken. Verder vindt men er nog wat haagbeuk, berk, esdoorn, es en enkele naaldbomen."

Van het roemrijke bos dat oorspronkelijk duizenden en op het eind van de Middeleeuwen 470 ha groot was, blijft niet zoveel meer over. De monniken van Affligem, die het bos cadeau kregen, rooiden er een groot deel van. Ook de latere eigenaars kaptten veel bomen. In 1887 bleven er nog slechts 400 ha van over. Tijdens de Eerste Wereldoorlog werd de helft van het bos volledig vernield door de Duitsers. Toen het door de staat werd aangekocht in 1936, bleven er nog amper 140 ha over. Vandaag de dag is het bos 177 ha groot: 157 ha is domeinbos en 20 ha is in privébezit.

In elk geval is er ook nog de 500 jaar oude Boskapel en een netwerk van mooie joggingpaden. Meer hebben we niet nodig, tenzij misschien wat zonnig winterweer ?



Op **24 april 2016** staat opnieuw het goeie ouwe **Hallerbos** op het programma. Het Hallerbos is het belangrijkste en meest uitgestrekte bosgebied tussen Zenne en Zoniën. Het bos is een publiekslieveling dankzij het prachtige paarse tapijt van wilde hyacinten, die bloeien rond midden april. Heuvelachtig, blauw en groen zijn de trefwoorden van deze succes-jogging. Toch hoeft niemand angst te hebben voor dit parcours en dus nodigen we ook onze minder sportieve of ervaren joggers uit om mee te doen. Naast de grote ronde (ca. 10km) is er ook een makkelijker maar even mooi parcours voorzien van zowat 6 km. In het bereik van iedereen dus.



Op **5 juni 2016** lopen we nog eens door het prachtige **Solvay Park** in La Hulpe. Officieel het "Gewestelijk Domein Solvay" is een van de mooiste plekken om te wandelen in ons land. Bij uitbreiding dus ook om te joggen. In het zogenaamde 'park met de 100 rododendrons' vindt u op 227 hectaren grasvelden, bossen, rododendrons en heel wat bijzondere bomen. Dit bosrijk park is aangelegd met paden die u over de beboste heuvels leiden en langs vijvers met een erg rijke fauna. In het park ligt ook het Château de Béthune, gebouwd in 1842, volgens het model van de Loirekastelen. Het is omringd door een Franse tuin met decoratieve beelden.



# KERSTMARKT

Vorig jaar ideaal winterweer. Dit jaar miezerige en druilerige regen. Dit is België zeker? De zaterdag viel al bij al nog mee maar de zondag was er te veel aan. Niet echt een top-editie dus, deze 28<sup>ste</sup> Grimbergse kerstmarkt. Heel wat deelnemende verenigingen rapporteerden duidelijk minder volk dan tijdens de top-editie van vorig jaar.

Nieuwe kleurtjes oranje, geel en lichtgroen vulden onze collectie stenen potjes aan na het rood en groen van vorig jaar. Ze pasten ook dit keer weer schitterend in de nieuwe decoratie van onze interieurbouwer Lieven. Eens te meer het bewijs dat we met onze potjes het verschil kunnen maken.



De opbouw van onze kerstchalet startte zoals gewoonlijk op zaterdagochtend om 8.30 uur. We konden grotendeels terugvallen op de decoratie van vorig jaar maar Lieven had ook gezorgd voor wat nieuwe stemmige verlichting.



We hadden dit jaar weer enkele nieuwe jenever-versies : appel-kiwi, verboden vrucht, bosvruchten en violet. De gewone 'ouwe klare' van Filliers blijft alleszins een succesnummer. Toch merkten we een bevestiging van de trend van de laatste jaren: de jenever-consumptie lijkt geleidelijk verder te dalen. De aangekondigde alcoholcontroles

zijn hier wellicht niet vreemd aan. Dankzij onze potjes en de gestegen prijs (2.50€) haalden we met minder volume toch dezelfde bruto-winst. En daar is het onze clubkas om te doen, toch ?

Na de test van vorig jaar wedden we dan ook volop op de nieuwe cava-verkoop. Vorig jaar verkochten we onze beperkte feest-stock helemaal uit. Dit jaar verkochten we meer dan 50 flessen zodat we nog net voldoende overhouden voor de nieuwjaarsreceptie in januari. Met deze verkoop halen we zowat 1/3 van onze winst uit cava. Een verdubbeling t.o.v. vorig jaar. Hier gaan we dus zeker mee door !

In onze zoektocht naar "iets om te knabbelen" tijdens de kerstmarkt kwamen we dit jaar uit bij droge worsten. De hotdogs van vorig jaar waren geen succes en voor de bereiding was te veel technische uitrusting nodig. Van onze droge worsten werd niet zo veel meer verkocht maar er was in elk geval minder werk aan. Voor volgend jaar nog maar eens nadenken ?

Voor 2016 hebben we nog ruime voorraden aan jenever en stenen potjes. Met deze restwaarde bijgeteld was de kerstmarkt van 2015 toch al bij al stevig rendabel. De centen zullen in ons feestjaar 2016 nuttig gebruikt worden.

Dank voor ieders inzet en tot volgend jaar.



## 11 maart 2016 - CLUBLEDENVERGADERING

Vrijdagavond 11 maart 2016 is weer het democratisch hoogtepunt in onze club. Alle leden worden weer uitgenodigd op de clubledenvergadering. Zelfde locatie als hierboven : De Charleroihoeve.

Het belooft een vergadering met veel innovaties te worden. We zullen in elk geval tal van nieuwe initiatieven verhelderen zoals onze klankbordgroep, een nieuwe bestuurswerking, etc.

We willen hier voor dit alles ruim de tijd inlassen en er tegelijk ook al een eerste "feestje" van maken. We voorzien in deze editie dus geen gastspreker maar wat meer culinair plezier.

We rekenen dus op uw talrijke aanwezigheid.

## 20 maart 2016 - START JOGGINGCURSUS

Op zondag 20 maart 2016 starten we met onze nieuwe jaarlijkse joggingcursus. We hopen allemaal op een talrijke en interessante lichte nieuwkomers. Zij vormen de toekomst van onze club. We mikken op het gezelschap van minstens 50 enthousiaste cursisten. Valerie en Evert zijn er klaar voor. Maken jullie allemaal alvast de nodige mond-aan-mond reclame.



# JOGGING-CURSUS



## Trainingen

woensdag- en vrijdagavond van 19 tot 20 uur  
zondagvoormiddag van 10.30 tot 11.30 uur  
onder leiding van ervaren coaches  
van 0 tot 30' joggen in 3 maanden

## Samenkomst

Tribune Voetbalveld Prinsenbos  
**vanaf zondag 20 maart 2016**

## Diploma & receptie

**zondag 19 juni 2016**

Cursus + Lidgeld tot december 2015 : 60 €  
inclusief verzekering en cadeaubon kledij

meer info :

[www.joggingclubgrimbergen.be](http://www.joggingclubgrimbergen.be)

# LOPEN EN AFVALLEN?



Bron : ProRun.nl

Afvallen is voor de één eenvoudiger dan voor de ander. Bij sommige mensen gaat het eenvoudig en snel, terwijl anderen weinig effect zien van het lopen, ook als ze goed letten op hun dieet. Hoe komt dat nu en waarom? Kunnen we adviezen geven aan de 'slechte' vetverbranders?



## **Meer of minder vetverbranding bij lage intensiteit?**

Er zijn drie belangrijke vragen:

1. Hoeveel vet wordt tijdens de inspanning zelf verbrand ?
2. Is de hoeveelheid vet die er tijdens de inspanning wordt verbrand afhankelijk van de intensiteit?
3. Heeft de inspanning ook effect op de ruststofwisseling en zo ja na welk soort inspanning ? M.a.w. wordt er meer vet na de inspanning gebruikt voor de energiestofwisseling ?

De hoeveelheid vet, die als brandstof voor de spieren wordt gebruikt is sterk afhankelijk van de mate van duurgetraindheid. Bovendien speelt de aanleg van een lo(o)per(st)er hiervoor ook een belangrijke rol. Maar over het algemeen geldt dat je RELATIEF meer vet verbrandt bij lage intensiteit inspanning, vergeleken met hogere

inspanning. Als je zit is vrijwel alle energie die je nodig hebt afkomstig uit vetverbranding. Het is echter jammer dat de totale hoeveelheid verbruikte energie zo gering is. Voor een man van 70 kg is dat  $\pm 70$  kcal/uur en wordt er 7,8 gram vet verbrand.

Bij verschillende loopsnelheden (b.v. 9, 10, 11, 12 en 16 km/u) zal de bijdrage van de vetverbranding aan de energielevering met toenemende snelheid verminderen. De volgende rekenvoorbeelden voor een loop over 30 minuten maken dat duidelijk.

Km/u	Energieverbruik (kcal)	KH (%)	Vet (%)	Vet (gram)
9	329	23	77	28,15
10	360	36,9	63,1	25,2
11	401	50,7	49,3	22
12	442	67,5	32,5	16
16	566	84	16	10

Deze berekeningen zijn gebaseerd op het boek van Katch, McArdle en Katch: Essentials of Exercise Physiology (4e editie), maar ook op eigen metingen, waarbij dezelfde methode werd gebruikt. Andere meer betrouwbare methoden laten echter een grotere bijdrage van de vet-oxidatie bij hogere intensiteiten zien.

### **Verhoging rust-stofwisseling door hogere intensiteit van de training**

Het lijkt er dus inderdaad op dat lang lopen met relatief lage intensiteit de vet stofwisseling meer bevordert dan het lopen met hogere intensiteit. Dat klopt echter alleen voor de inspanning zelf. Tijdens een intervaltraining met hogere intensiteit wordt de vetvoorraad in de spier meer aangesproken dan bij lage intensiteit.

Maar er is nog een heel belangrijk punt. De spieren en het vetweefsel geven ook hormonen af waardoor de rust-stofwisseling verhoogd wordt. Dit is te meten aan het hogere zuurstofverbruik na de inspanning, de zogenaamde Excess Post Exercise Oxygen Consumption (EPOC). Deze verhoging van de rust-stofwisseling kan wel 40% bedragen voor de rest van de dag.

Voorbeeld : een loper die een aantal intervallen doet met 16-17 km/u verhoogt zo zijn ruststofwisseling (normaal 1700kcal/24 uur) met 40% tot 2380kcal/24 uur. Dit levert dus 680kcal extra op, die vrijwel volledig door vetverbranding wordt gedekt. Ofwel, hier krijgt de atleet een bonus van 64 gram extra vetverbranding, waar hij niets voor hoeft te doen. Het is de intensiteit en de duur van de training die dit bepalen.



### **Hardlopen en afvallen, een gouden combinatie?**

Als je die kilo's kwijt wilt raken, moet je dan ver lopen of heel intensief? Daar is niet één antwoord op te geven. Dr. Hans Keizer laat de interactie van duur en intensiteit zien. En ook hoeveel je moet trainen om af te vallen.

Tot nu toe hebben we gezien dat de hoeveelheid vet die men verbrandt tijdens het lopen minder wordt naarmate de intensiteit hoger is. Maar het blijkt dat ook lopen met zéér hoge intensiteit de vetvoorraad in de spier zelf vermindert. Toch is deze training misschien minder geschikt om flink af te vallen, daar het de ruststofwisseling naar alle waarschijnlijkheid niet verhoogt. Er is hiernaar echter nog geen onderzoek gedaan.

### **Ruststofwisseling omhoog**

Eerder is al vermeld dat, als de concentratie spierycogeen ten gevolge van de training flink is verminderd, de spier zich zodanig aanpast dat de vetoxidatie sterk wordt verbeterd. De vraag is nu wat het belangrijkste is, de intensiteit of de duur. Het gaat er om dat de training de ruststofwisseling langdurig verhoogt, zoals gemeten kan worden met de extra hoeveelheid opgenomen zuurstof (EPOC) na de training.

### **De invloed intensiteit en duur op de ruststofwisseling**

De intensiteit blijkt de belangrijkste factor voor de verhoogde zuurstofopname na de training. De intensiteit bepaalt zowat 45% van de variatie in EPOC terwijl de duur slechts 8,9% bedraagt. Tot een intensiteit van 50% van de VO<sub>2</sub>max gebeurt er eigenlijk niet zoveel met de ruststofwisseling na de inspanning : die is dan slechts 1 à 2 uur verhoogd. Maar een duurinspanning van 80 minuten op 75% van VO<sub>2</sub>max verhoogt de EPOC en daarmee de ruststofwisseling voor minstens 12 à 16 uur. Zelfs een inspanning van 30 minuten op 70% van VO<sub>2</sub>max verhoogt de EPOC aanzienlijk, terwijl dat niet het geval is bij lage intensiteit.

### **Hoeveel trainen om af te vallen?**

Alhoewel er nog geen studies gedaan zijn, waarbij lange tijd na de inspanning de EPOC gemeten is, kunnen we toch op basis van de literatuurgegevens aangeven wat het effect is op de vetstofwisseling.

### **3x per week, hoog of lage intensiteit**

Als je gedurende 1 jaar 3x per week 1 uur loopt met een lage intensiteit (50% VO<sub>2</sub>max) dan is je ruststofwisseling op basis van de EPOC in totaal met ± 2880 kcal verhoogd. Dit betekent een verlies aan vet van 320gram (tenminste als je niet meer gaat eten). Maar verhoog je de intensiteit naar 3x per week 1 uur met 70% VO<sub>2</sub>max, dan is het extra energieverbruik over het jaar in rust gestegen tot in totaal 26250 kcal, wat overeen komt met 2,92 kg vet. Toch zijn er grote inter-individuele verschillen. Vooral als er al sprake is van overgewicht zal men zich stringenter aan een

dieet moeten houden, dat net iets te weinig calorieën bevat in relatie tot het energieverbruik. Dit vereist een grote mentale discipline.

**Conclusie is dus dat afvallen door lopen met een lage intensiteit en frequentie nauwelijks effectief is. Anderzijds blijkt dat lopen met hoge snelheid veel minder vet verbruikt dan lopen met lage intensiteit.** Toch blijkt dit laatste effectiever te zijn en wel omdat de ruststofwisseling gedurende lange tijd verhoogd wordt.

**Maar hoe vaak, hoe intensief en hoe lang moet je lopen om vet kwijt te raken?**  
Een tweede vraag : wat moet je doen om na het afvallen nieuwe gewichtstoename te voorkomen? Voordat we dat bespreken eerst een paar belangrijke zaken.

### **Afvallen is een kwestie van de lange adem**

Een toename van lichaamsvet boven het gezonde niveau gaat in de meeste gevallen sluipend. Je merkt het nauwelijks en het wordt vaak toegeschreven aan het ouder worden. Dat laatste is zeker niet het geval, met uitzondering van vrouwen die in de overgang komen. Ook de weg terug, dus lichaamsvet kwijt raken op een manier die blijvend is, is een kwestie van geduld.

Natuurlijk, als je een streng dieet volgt val je snel af. Maar ga je daarna terug naar je normale eetpatroon dan vliegt het gewicht er weer aan en meestal zelfs meer dan dat (het zogenaamde Jo-jo effect). Heel belangrijk is dat iemand die probeert af te vallen daar ook de tijd voor neemt. Een snelle methode die ook na lange tijd nog het gewenste effect oplevert bestaat niet. Hoe is dit te verklaren?

### **Vetstapeling: verkeerde 'hormoontraining'**

Het stapelen van lichaamsvet is een kwestie van 'foutieve training' van het hormoonstelsel. Vooral insuline en groeihormoon (GH) spelen hierin een belangrijke rol. Door te weinig lichaamsbeweging en teveel te eten leer je onze insuline koolhydraten in de vetcellen tot vet om te zetten. Tegelijkertijd wordt de spier minder gevoelig voor dit hormoon en kan ze zo minder glucose opnemen om als energiebron te gebruiken. De alvleesklier probeert dat te compenseren door meer insuline aan het bloed af te geven, maar dat helpt al gauw niet meer. Hierdoor kan de spier wel vetzuren opnemen, die in de vorm van vet in de spier worden opgeslagen, maar dat kan niet meer als brandstof dienen.

Een soortgelijk 'onttrainingseffect' is te zien in de werking van groeihormoon. Dit hormoon komt bij flinke inspanning vrij in het bloed en zorgt niet alleen voor een betere vetverbranding, maar maakt ook groeifactoren in de lever en spier aan. Die groeifactoren zijn weer van essentieel belang voor de eiwitsynthese en dus de adaptatie aan training.

Een derde hormoon waar je minder gevoelig voor wordt als je overgewicht hebt is het (nor)adrenaline. Deze twee hormonen die bij elke stress (dus ook bij inspanning) vrijkomen in het bloed spelen een heel belangrijke rol in het vrijmaken van vetzuren uit vetweefsel en de opname en verwerking van vet in de spier. In de spier zorgen zij naast de activatie van een essentieel enzym voor de vetoxidatie ook voor de afsplitsing van glucose van glycogeen. En zoals al eerder beschreven, een goede vetverbranding in de spier is alleen maar mogelijk in samenwerking met afbraak van glycogeen.

### **Lopen verandert deze instelling**

Deze 'verkeerde' instelling van het hormoonsysteem kan door training weer teniet worden gedaan, maar dat kost tijd. Als je wil afvallen moet je daar minimaal 6 maanden over doen. Essentieel is dat de loper in een zogenaamd energie deficit (tekort) moet komen. Voor de recreatieve loper is dat heel moeilijk met training alleen te bereiken, maar met een mild energie deficiënt dieet gaat dat prima. Let er ook op dat er grote interindividuele verschillen zijn. Bij de een gaat het snel, bij de ander langzaam. Maar op den duur werkt het bij iedereen.

### **Hoe en wat te trainen?**

Mensen met overgewicht moeten minimaal 150-250 min/week met matige intensiteit inspannen. Dat komt neer op trainingen van 50 min/keer en 3-5x per week. Zowel duurlopen als intervaltrainingen zijn geschikt. Onderzoek heeft aangetoond dat een gewichtsverlies van rond de 4 kg in één tot 1,5 jaar mogelijk is, mits er niet méér gegeten wordt. Als de intensiteit wordt opgevoerd kan het gewichtsverlies rond de 8 kg bedragen.

### **Van 8 naar 13 kilo minder**

Lichte energiebeperkte voeding versterkt het effect van training met ongeveer 20% en brengt het gewichtsverlies op ca. 13 kg/jaar. Vreemd genoeg wordt het effect van training plus dieet minder als het dieet nog minder calorieën bevat. Dus minder eten is prima, maar niet teveel minder. Een licht hongergevoel de eerste 5-7 dagen is een goede graadmeter. Na ± 10 dagen zal dat verdwijnen.

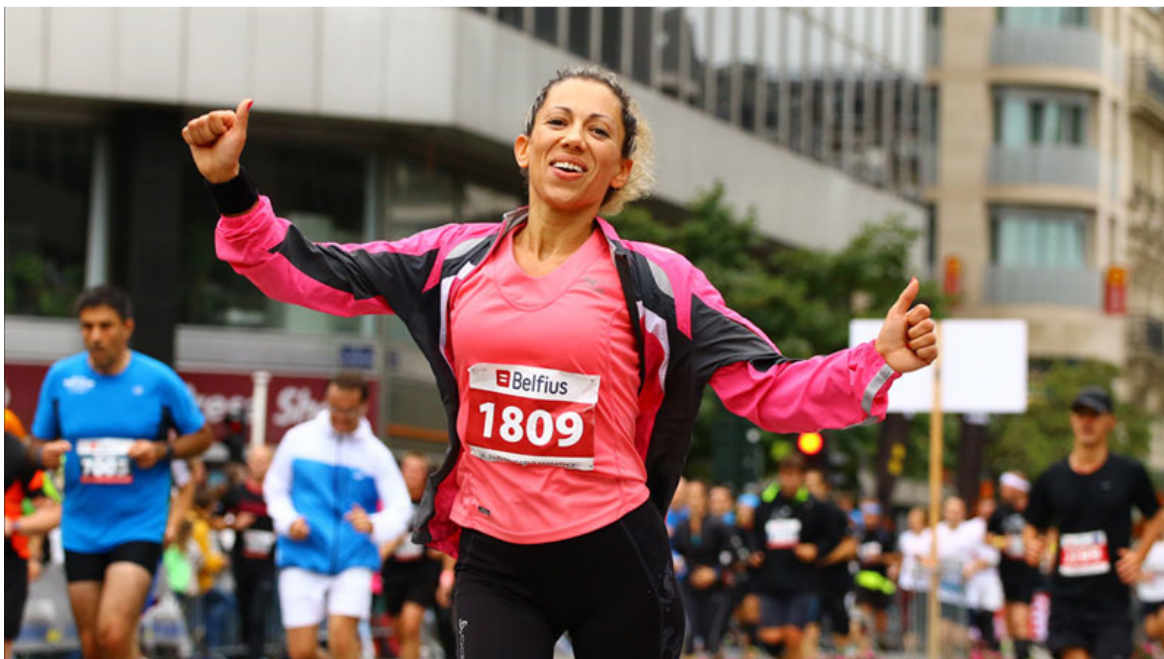
### **Wat is matig intensief trainen?**

De vraag is nu natuurlijk wat we onder matige en wat onder intensieve intensiteit verstaan. Daar dit voor iedereen verschillend is, kan je dat het beste afmeten aan je maximale hartfrequentie. Een loop met matige intensiteit doe je met een hartfrequentie die rond 20% onder je maximale hartfrequentie ligt. Een matig-zware intensiteit bekom je met een hartfrequentie van 15% onder je maximum. Als je een intervaltraining kom je zelfs nog dichterbij je maximale hartfrequentie. We zagen eerder al dat het rustmetabolisme langer verhoogd zal blijven na een training met wat hogere intensiteit.

### **Succes met afvallen!**

# DAAROM IS LOPEN ZO GEZOND!

BRON : 14.09.2015 | RIK THAENS



## **Nog redenen nodig om te beginnen met lopen?**

**Uit Nederlands onderzoek blijkt dat Start to Runners na 1 jaar minder wegen, minder lichaamsvet, een lagere rusthartslag én een betere zuurstofopname hebben.**

Onderzoekers van VUmc, het academisch ziekenhuis en medische faculteit verbonden aan de Vrije Universiteit Amsterdam, vergeleken gegevens van 2024 niet-bewegende gezonde volwassenen uit 49 studies uit de periode 1980-2014. De studies vergeleken de gezondheid van lopers na minstens 8 weken trainen met die van niet-lopers.

Na 1 jaar lopen was er een significante gewichtsafname van 3,3 kg. Het lichaamsvet was 2,7% afgenomen, de hartslag in rust lag 6,7 slagen/min lager en de concentratie triglyceriden was verminderd met 0,19 mmol/l. De maximale zuurstofopname (VO<sub>2</sub>max) nam toe met 7,1 ml/min per kg en de HDL-cholesterolwaarde met 0,09 mmol/l.

Uit het onderzoek, dat gepubliceerd werd in Sports Medicine, bleek ook dat mannen meer baat hebben bij lopen dan vrouwen.

Hoe hoger het aantal weken lopen, des te groter waren de gezondheidseffecten. "Beginnende lopers hebben in het eerste jaar 30% kans op blessures, maar dit weegt niet op tegen de grotere voordelen van de sport, zoals de verlaging van het risico op immobiliteit en overlijden", zo concludeerden de onderzoekers.

# Zes tips om te blijven lopen in de winter

Bron : 30.11.2015 | Lin Louage, golazo sports

Heb jij moeite om je te motiveren nu de donkere en koude dagen weer hun intrede doen? Sport- en bewegingspsycholoog Filip Boen (KU Leuven) geeft enkele tips om in de winterperiode toch je loopschoenen aan te trekken en te bewegen.

## **DO: Laat je kleding opvallen!**

"Voor je veiligheid is het belangrijk om loopkledij te dragen die goed zichtbaar is. Maar leg je loopoutfit ook zichtbaar in je omgeving. Als je van plan bent om 's avonds te trainen, leg dan 's morgens je kleren al klaar. Of zet je loopschoenen midden in de gang. Want dan kom je thuis en val je er (bijna) over. Zo creëer je een barrière die je aanmoedigt om te gaan sporten."

## **DO: Plan heel concreet!**

"Hoe concreter, hoe beter. Vul de vier W's in: wat ga je doen, waar, wanneer en met wie? In de winter lokt de zon je niet naar buiten. Dus de kans is klein dat je spontaan zin krijgt om te gaan lopen. Plaats daarom je trainingsvoornemens ergens duidelijk zichtbaar in huis, bijvoorbeeld op de koelkast. Zo wordt het moeilijk om ze aan de kant te schuiven."

## **DON'T: Ga niet in de zetel liggen!**

"Ben je uitgeput als je thuiskomt van je kantoorjob? Dan lonkt de luie zetel. Maar lopers weten dat die fysieke vermoeidheid vooral mentaal is. Terwijl je beweegt komen er endorfines vrij. Eens aan het sporten, verdwijnt de vermoeidheid. Achteraf voel je je fris in je hoofd en heb je weer meer energie."

## **DON'T: Probeer niet te pieken!**

"Leg niet te veel druk op jezelf om je prestaties te verbeteren, en focus niet op tijden. Het koude weer bevordert niet altijd je loopprestaties. Bovendien kan je bij hevige sneeuw je trainingen toch niet normaal uitvoeren. Sporten hou je langer vol, als je een doel voor ogen hebt. Plan daarom een doel in het voorjaar en probeer ernaartoe te bouwen."

## **DON'T: Doe niet alles alleen!**

"In de winter is sociale steun nog belangrijker dan in de zomer. Spreek daarom met anderen af om te gaan lopen. Eens je met vrienden aan het sporten en babbelen bent, vergeet je dat het koud is. Bovendien kan je er maar moeilijk onder uit, als je een afspraak hebt."