



PLYOLIFE



EEN PRAKTISCHE SNELGIDS VOOR BLIJVENDE FITNESS RESULTATEN

VAN INSPIRATIE NAAR RESULTAAT

PLYOLIFE.COM

INHOUDS- OPGAVE

01	IN HET KORT	03
02	RESULTAAT	04
03	WAAROM TRAINEN?	05
04	CONSISTENTIE	07
05	INTENSITEIT	13
06	VARIATIE	15

TOT SLOT

End note	18
Begrippenlijst	18
Bronnenlijst	19
Disclaimer	20

01 IN HET KORT

Ik schrijf deze gratis snelgids om jou te helpen meer resultaat te behalen. Mijn achtergrond als hbo-sportmanager en post-hbo Leefstijlcoach zorgt ervoor dat ik als geen ander begrijp hoe je een brug slaat van theorie naar praktijk. Daarbij ondersteunen ook alle inzichten die ik heb opgedaan tijdens jaren van zelf trainen, (fitness)training geven en het coachen van mensen.

Dat beoog ik dan ook te doen in deze snelgids, je te inspireren tot het behalen van meer (gezondheids)resultaat. De snelgids is dan ook een bundeling vanuit mijn kennis en persoonlijke ontwikkeling over de jaren heen. Het gaat over de voor mij drie fundamenteen waarop ik trainen een effectief onderdeel heb weten te maken van mijn leefstijl. Fundamenteen stellen je daarbij ook in staat om terug naar de tekentafel te gaan als iets niet werkt. Vanuit een fundament kan ook weer een duurzame visie voortvloeien, als ik even de draad kwijt ben weet ik waarop ik kan terugvallen en wat werkt.

Ik wil de inzichten graag in een behapbare en laagdrempelige vorm aan je meegeven. Ik hoop dan ook door middel van deze snelgid je in de komende pagina's inzichten te geven die ervoor gaan zorgen dat je doel veel haalbaarder voelt en dat je meer grip hebt op het bereiken van je doelen met betrekking tot bewegen.

KADERING

Zoals aangegeven gaan wij ons verdiepen in het onderdeel bewegen. Uiteraard is bewegen niks zonder goede voeding, slaap en nog veel meer andere factoren die tezamen onze leefstijl vormgeven.

Het specifieke doel van deze snelgids is echter om ervoor te zorgen dat je voortgang gaat maken met de energie die je aan bewegen wilt besteden, met een accent op krachttraining. Dat je hiervoor tijd gaat maken, dat je dit structureel gaat doen en dat deze tijd ook daadwerkelijk **nuttig en doelgericht** besteed gaat worden.

01**TIJD MAKEN****02****STRUCTUREEL****03****DOELGERICHT**

02 RESULTAAT

Als mensen mij vragen hoe ik zelf mijn resultaten behaal, komen er voor mij altijd drie thema's naar voren:

RESULTAAT = CONSISTENTIE + INTENSITEIT + VARIATIE

CONSISTENTIE

Hoe vaak is voldoende en hoe krijg ik er structuur in?

INTENSITEIT

Hoe hard moet ik trainen?

VARIATIE

Hoe blijf ik mijn lichaam en geest uitdagen?

Wanneer je beter wilt gaan trainen is het goed om te zorgen dat deze drie factoren geoptimaliseerd worden. In de volgende hoofdstukken gaan wij hier per onderwerp verder op in. Maar nog even op een rij, waarom überhaupt beginnen met krachttraining?

03 WAAROM TRAINEN?

Dat trainen gezond is hoeven wij niet uitgebreid te bespreken. Ondanks ons besef dat beweging bij gezond gedrag behoort onderschatten wij alsnog vaak hoeveel invloed dit daadwerkelijk heeft op onze gezondheid.

Om voor onszelf helder te hebben zet ik graag drie grote analyses op een rij:

01 INSULINE-
GEVOELIGHEID

02 CHOLESTEROL

03 BOTDICHTHEID

ANALYSE 1 VAN 3

INSULINEGEVOELIGHEID

Een meta-analyse (zie begrippenlijst) uit 2023 geeft aan dat krachttraining invloed heeft op de insulinegevoeligheid, wat een belangrijke rol speelt in het voorkomen van diabetes. Deze uitgebreide analyse geeft aan dat krachttraining geadviseerd kan worden in zijn rol om diabetes te voorkomen.

Diabetes is naast een ernstig probleem ook een snel groeiend probleem. Momenteel heeft maar liefst één op de negen volwassenen diabetes, voor 2050 is de schatting dat één op de acht van de volwassenen gaat leiden aan deze ziekte. Dit komt neer op 853 miljoen mensen. Daarnaast zijn er ook hogere schattingen, zo kwam in The Lancet (peer reviewed medisch tijdschrift) een artikel dat het in hetzelfde jaartal wel kan neerkomen op 1310 miljoen mensen. Ze geven in het artikel aan dat lage fysieke activiteit één van de factoren is.

NU

1 op 9

volwassenen met
diabetes

2050

1 op 8

volwassenen met
diabetes

SCHATTING 2050

853 mln

mensen

THE LANCET · 2050

1310 mln

mensen

BRONNEN – VOLLEDIGE LINKS IN DE BRONNENLIJST OP BLZ. 19

[1] Meta-analyse: krachttraining en insulinegevoeligheid (2023) · PubMed

[2] Diabetes Atlas: wereldwijde diabetescijfers · IDF Diabetes Atlas

[3] Artikel: wereldwijde diabetesprognose 2050 (2023) · The Lancet

CHOLESTEROL

Cholesterol is een vetachtige stof en heeft vele functies in het lichaam, zo is het bijvoorbeeld een belangrijke bouwstof voor cellen maar speelt het ook een bestanddeel voor hormonen, vitamine D en gal.

Lipoproteïnen zijn transport deeltjes die het cholesterol vervoeren. Hierbij de twee welbekende:

LDL low-density lipoprotein

Wordt gezien als het slechte cholesterol. Dit komt doordat LDL cholesterol vervoert en bij een overmaat zet het cholesterol zich tegen de bloedvaten af, dit kan bij zorgen voor vernauwingen in bloedvaten met alle gevolgen van dien (hart- en vaatziekten).

HDL high-density lipoprotein

Wordt weer gezien als het gunstige cholesterol. Het transporteert namelijk een teveel aan cholesterol in de bloedvaten weer terug naar de lever.

Een systematische review (zie begrippenlijst) uit 2019 keek naar het effect van krachttraining op het cholesterol. Wat zij terug zagen komen in de data is dat krachttraining de LDL laat afnemen en het HDL laat toenemen.

LDL ↓**HDL** ↑

BRON – VOLLEDIGE LINK IN DE BRONNENLIJST OP BLZ. 19

[4] Systematische review: krachttraining en cholesterol (2019) · PubMed

BOTDICHTHEID

Wanneer je ouder wordt neemt je botdichtheid af wanneer je niks doet, dit vergroot de kans op osteoporose.

De laatste meta-analyse die ik wil aandragen, heeft naar 33 studies gekeken naar vrouwen na de overgang. Bij deze doelgroep kan de botdichtheid snel afnemen door hormonale veranderingen.

Uit het onderzoek blijkt dat krachttraining een effectief middel is om de afname van de botdichtheid te vertragen. Daarbij geven ze aan dat voor een optimaal effect een combinatie van krachttraining en cardio optimaal is.

KRACHTTRAINING + CARDIO

BRON – VOLLEDIGE LINK IN DE BRONNENLIJST OP BLZ. 19

[5] Netwerk-meta-analyse (49 studies): beweegvormen en botdichtheid bij vrouwen na de overgang · Scientific Reports

04

CONSISTENTIE

Als wij het hebben over voldoende bewegen dan is dat een vaag begrip. Wat houdt precies voldoende bewegen in?

De Gezondheidsraad, is een onafhankelijk wetenschappelijk adviesorgaan voor de regering en heeft hierover een publicatie naar buiten gebracht. Dit adviesorgaan heeft gekeken naar het onderzoek dat beschikbaar is over bewegen en van daaruit richtlijnen opgesteld, het advies kwam in 2017 uit.

"BEWEGEN IS GOED, MEER BEWEGEN IS BETER"

uiteraard met gezond verstand.

Daarbij geven ze aan om minstens 150 minuten per week matig intensief te bewegen. Dit is bewegen waarbij de ademhaling en de hartslag omhoog gaan. Daarnaast is de richtlijn om minimaal twee keer per week aan "spier- en botversterkende activiteiten" te doen. Dit komt uiteindelijk neer op krachttraining, waarover wij in het vorige stuk terug zagen komen dat dit de botten versterkt. De laatste twee punten zijn het voorkomen van veel stilzitten en om bij ouderen ook aandacht te hebben voor een stukje balans.

150 min

per week matig intensief bewegen

2*

per week spier- en botversterkende activiteiten

MINDER STILZITTEN

BALANS BIJ OUDEREN

BRON – VOLLEDIGE LINK IN DE BRONNENLIJST OP BLZ. 19

[6] [Beweegrichtlijnen 2017\(2017\) · Gezondheidsraad](#)

4 FASEN

Nu je er bewust van bent hoeveel je mag bewegen is de volgende uitdaging om ook daadwerkelijk te gaan beginnen met bewegen. Nieuw gedrag aanleren is altijd lastig, wij zijn mensen en wij zijn gewoontedieren.

Bewegen gebeurt niet vanzelf en dat zien wij ook aan het aantal mensen die de bovenstaande norm niet halen, maar liefst meer dan de helft van de Nederlandse bevolking voldoet er niet aan en laat dus gezondheidswinst liggen.

Een belangrijke eerste stap is het bewust worden van je huidige gedrag en de keuzes die je maakt. Gedragsverandering kent verschillende fases en elke fase heeft weer andere uitdagingen. Zelf onderscheid ik de volgende fases:

1 MOTIVATIE

Op het moment dat je gemotiveerd bent, gaat wat je graag wilt doen makkelijker. Vaak komt motivatie voort uit het feit dat:

1.) Je weg van iets rent, bang bent voor de consequenties als je het niet doet, **of** 2.) je naar iets toe rent, het levert je wat op.

In de intro hiervoor over waarom trainen goed is voor je, gaat het vooral over punt 1, over wat de consequenties kunnen zijn van een ongezonde leefstijl. Echter is het goed om voor jezelf ook positieve doelstellingen en opbrengsten te formuleren. Misschien heb je een periode in je leven gehad waarin het heel erg goed ging met je leefstijl, wat merkte je? Hoe voelde je je? En hoe was je energie?

Motivatie is een gevoel, iemand voelt zich gemotiveerd op een bepaald moment. Het nadeel is dat wij ons elke week anders voelen en op sommige dagen zelfs ieder uur.

Wanneer je de eerste week begint met sporten is de motivatie vaak heel erg hoog. Maar de motivatie krijgt bijna altijd een deuk in de eerste paar weken. De nieuwigheid is eraf, progressie gaat niet snel genoeg, er komen tegenslagen of andere externe factoren.

Het is goed om te zorgen dat je gemotiveerd blijft door onder andere een concreet doel voor jezelf te stellen. Mijn tip is vooral, zorg dat het haalbare doelen zijn. Een ongrijpbaar doel is geen motiverend doel, je moet het idee hebben dat het voor jou is weggelegd. Wel is het goed om een beetje oncomfortabel van je doel te worden, waar je uit je comfortzone gaat, daar zit zelfontwikkeling. Wanneer je begint met trainen is het goed om alvast na te gaan denken, wat doe ik als ik mij niet meer gemotiveerd voel?

ACTIE: STEL EEN DOEL

Stel een doel en leg aan jezelf uit wat het je oplevert als jij dit doel behaalt. Stel jezelf dan ook drie keer de waarom-vraag om tot de diepere laag te komen.

WAAROM WIL JE TRAINEN?

| Ik wil afvallen.

WAAROM WIL JE AFVALLEN?

| Omdat ik me dan beter in mijn vel voel en niet meer bezig ben met hoe ik eruitzie.

WAAROM WIL JE JE BETER IN JE VEL VOELEN?

| Wanneer ik niet meer bezig ben met mezelf, dan merk ik dat ik ook meer verbinding kan maken met andere mensen.

VUL ZELF IN

MIJN DOEL

WAAROM?

WAAROM?

WAAROM?

2 DISCIPLINE

Discipline gaat om het vertonen van bepaald gedrag los van hoe jij je erover voelt. Oftewel, ik ga ook trainen wanneer ik mezelf niet gedreven voel.

In deze fase ben je je doorzettingsvermogen aan het trainen, wat vooral een mentale uitdaging is. Om het voor jezelf makkelijker te maken kan je werken aan de **fictie** die je ervaart. Fictie is in mijn woorden hoeveel moeite het kost om bepaald gedrag te vertonen. Maak het voor jezelf vooral gemakkelijk.

- Zoek bijvoorbeeld een activiteit waarbij de reistijd kort is
- pak je tas een dag van tevoren in zodat hij al klaar staat
- ga gelijk nadat je uit werk komt bewegen zonder eerst langs huis te gaan
- ga in de ochtend wanneer je nog energie hebt

Ga vooral bij jezelf na hoe je fictie kan verkleinen, voor de ene persoon is reisafstand belangrijk en voor iemand anders weer de inhoud van de activiteit zelf. Een drempel heeft voor iedereen een andere zwaarte, ga na wat je over jezelf weet. Goed is om voor jezelf een implementatie intentie te hebben.

ALS EEN BEPAALDE SITUATIE ZICH VOORDOET DAN VERTOON IK DIT GEDRAG, GEEN DISCUSSIE.

ACTIE

Maak voor jezelf minimaal één implementatie intentie aan de hand van je doel.

VOORBEELD

Als ik dinsdag klaar ben met werken, ga ik gelijk naar de sportschool

ALS _____ **DAN** _____

3 GEWOONTE

Fase drie is gewoonte, het vertonen van het nieuwe gedrag kost niet zoveel moeite meer. Het zit om zo te zeggen in je systeem en in je wekelijkse routine. Het is normaal geworden om te bewegen.

In deze fase voelt het zelfs een beetje gek als je niet gaat sporten, of je bewegen leuk vind of niet, het is vanzelfsprekend geworden. In deze fase is de focus vooral volhouden.

Houd er rekening mee dat je kan verschuiven naar eerdere fases, zo zullen er periodes zijn wanneer het niet meer als een gewoonte voelt, maar je enorm veel wilskracht moet gebruiken om naar de gym te gaan, dan maak je weer meer gebruik van je discipline.

GEWOONTE → DISCIPLINE

Volhouden is vooral lastig als alles anders loopt dan dat je planning was. Heb dus een alternatief klaar staan voor jezelf. Ook hiervoor kan weer de implementatie intentie gebruikt worden.

ACTIE

Maak voor jezelf minimaal één implementatie intentie voor als je planning anders loopt.

VOORBEELD

Als de sportschool dicht blijkt te zijn, dan ga ik thuis 20 minuten buik trainen

ALS _____ **DAN** _____

4 ZELFIDENTITEIT

De laatste fase en eigenlijk de meest duurzame vorm binnen gedragsverandering is dat het onderdeel uitmaakt van je identiteit. **Ik sport niet uit gewoonte, ik sport omdat het bij mij past, ik zie mijzelf als iemand die sport.** Je komt in deze fase wanneer er geen excuses meer bestaan.

Als je deze mensen erover hoort praten, hoor je vaak dat hetgeen wat zij doen aan trainen onderdeel is van hun leefstijl. Je merkt bij deze mensen dat het gezonde gedrag ook invloed heeft op andere onderdelen van hun leven. Heel fanatieke sporters passen hun voeding, slaap en andere leefstijlgewoontes aan zodat ze optimaal kunnen presteren binnen hun training. Dit kan een topsporter zijn, maar uiteraard ook iemand die fanatiek wandelt omdat hij/zij zich hier veel beter door voelt, onderdeel is van een (wandel)groep, er voldoening uit haalt en eigenlijk nooit meer zonder wil.

Je ziet ook dat deze mensen veel veerkrachtiger zijn met betrekking tot bewegen. Als er een tegenslag is, zijn ze veel sneller in gezond ritme terug. Wat voor iemand een reden kan zijn om te stoppen met trainen, kan voor deze mensen juist des te belangrijker zijn om door te blijven gaan. Bijvoorbeeld als het druk op werk is of als er een verlies te verwerken is, sommige mensen stoppen met het gedrag en anderen zien het juist als uitlaatklep of een manier om de dag te verwerken.

Met betrekking tot sporten is deze fase niet voor iedereen weggelegd, sommige mensen blijven bij fase 3 hangen, wat ook zeker niet erg is. Wel is het voor iedereen goed om na te denken over welke leefstijl bij je identiteit past en op welke manier bewegen hierin een rol kan spelen voor je. Leefstijl gaat uiteindelijk om een balans die je zelf bepaalt tussen gezond gedrag en andere zaken waar je levensplezier uit haalt.

ACTIE

STEL JEZELF DE VRAAG, WELKE ROL KAN BEWEGEN IN MIJN LEVEN SPELEN DIE GOED BIJ MIJ PAST?

VOORBEELD

Bewegen is voor mij geen prestatie, het is mijn manier om te kunnen ontspannen na een zware dag en mijn hoofd leeg te kunnen maken.

VOORBEELD

Bewegen geeft mij voldoening, door aan mijzelf te werken heb ik meer zelfvertrouwen gekregen.

05

INTENSITEIT

Net zoals "voldoende bewegen" is "hard trainen" een beetje een vage term.

RIR REPS IN RESERVE

Wat in onderzoek binnen krachttraining vaak wordt aangekaart is de term "RIR" wat staat voor "Reps in Reserve". Hiermee wordt bedoeld hoeveel je af zit van je maximum aantal herhalingen binnen je set. Een set is een reeks van herhalingen. Op het moment dat je tot het maximum gaat en je spieren geen extra herhaling meer kunnen doen, hoe hard je het ook zou proberen, dan heb je een RIR van 0. Op het moment dat je nog twee herhalingen meer had kunnen doen, dan had je een RIR van 2.

RIR 0

geen extra herhaling meer mogelijk

RIR 2

nog twee herhalingen over

Een Meta-analyse uit 2024 gaf aan hoe dichters wij bij maximaal falen zitten (een RIR van 0) hoe meer het hielp bij spiergroei. Wij zien dus dat RIR een belangrijke factor is voor spiergroei. In hetzelfde onderzoek wordt ook aangekaart dat RIR weinig invloed heeft op de toename van spierkracht. Op het moment dat je meer een doel hebt voor de toename van kracht is hoe zwaar je tilt van belang, blijkt uit ander onderzoek.

DOEL: SPIERKRACHT

Voor spierkracht wil je opbouwend met steeds zwaardere gewichten trainen

DOEL: SPIERGROEI

en voor spiergroei wil je vooral zorgen dat je op een verantwoorde manier zo dicht mogelijk bij falen zit.

EERST CONSISTENT, DAN INTENSIEF

Als beginnende fitness enthousiasteling hoef je wat minder rekening te houden met de intensiteit, je wilt dan vooral zorgen dat je zo risicovrij mogelijk vooruitgang maakt.

Goede techniek en rekening houden met herstel zijn vooral belangrijk om aandacht aan te besteden als je begint (bijvoorbeeld met ondersteuning van een professional). Elke keer wanneer je een nieuwe oefening doet zal je ook merken dat je lichaam eraan moet wennen. Daarbij kan in het begin te hard trainen een afschrikkend effect hebben, het eerste waarop je de aandacht legt is consistent gaan, wanneer dat lukt is de volgende knop intensiteit waaraan je kan draaien.

CONSISTENT → INTENSITEIT

BRON – VOLLEDIGE LINK IN DE BRONNENLIJST OP BLZ. 19

[7] [Meta-analyse: RIR, spiergroei en spierkracht \(2024\) · PubMed](#)

ACTIE

Wees je bewust van je intensiteit, schrijf één keer bij een training op wat je RIR is bij elke eerste set van een oefening.

VOORBEELD

Als ik echt alles had gegeven had ik bij deze oefeningen nog 3 herhalingen gekund.

OEFENING

RIR

06 VARIATIE

Wanneer je consistent traint, ga je gegarandeerd vooruit. Maar op een gegeven moment raak je een plateau aan en blijf je vastzitten op hetzelfde niveau.

Dan is het goed om naar de volgende trede te kijken, of je daadwerkelijk wel intensief genoeg traint. Dit zal zijn vruchten afwerpen maar op een gegeven moment loop je als gevorderde sporter weer tegen een plateau aan. Je doet je oefeningen netjes elke week, je intensiteit ligt hoog, maar je gaat niet meer vooruit. Dan komt de laatste trede, variatie.



Arnold Schwarzenegger heeft het in de jaren 70 al over iets soortgelijks gehad. Hij benoemde zijn methode als "shock the muscle" waarin hij doelde op het geven van een andere training impuls aan de spier dan dat deze gewend is. Hoewel zijn verklaring wetenschappelijk niet altijd standhoudt, zat er wel degelijk iets in zijn onderbuikgevoel. In de loop van de jaren is er door onderzoek veel nieuwe inzichten opgedaan over trainen.

Voor mij houd het toepassen van variatie het volgende in:

DE VAARDIGHEID OM HET FLEXIBEL TE KUNNEN AANPASSEN VAN HOE JE TRAIT, AFHANKELIJK VAN WAT JE LICHAAM OP DAT MOMENT NODIG HEEFT OM VOORTGANG TE BLIJVEN MAKEN.

Het gaat hier niet om elke training een totaal ander schema te doen, spieren hebben juist herhaling nodig van een bepaalde training impuls, denk maar aan het welbekende trainingsprincipe progressive overload (zie begrippenlijst). Als je te vaak wisselt van trainingsprikkels kan het ten koste van groei gaan en is het ook lastig meetbaar of je daadwerkelijk vooruitgaat. Variatie komt pas in beeld wanneer je merkt dat je een periode lang geen progressie meer maakt. Dan is het tijd om je schema aan te passen.

VARIATIE IN HERHALINGEN

Een systematische review uit 2022 keek naar geperiodiseerd trainen, het planmatig aanpassen van het trainingsvolume en -zwaarte, zagen ze dat wat meer gevorderde fitness fanaten baat hebben bij dagelijkse of wekelijkse afwisseling in volume en zwaarte wanneer kracht het doel is. Deze vergelijking is gemaakt met een groep die een geleidelijke opbouw over de weken deed. Het ging hier om het aanpassen van het aantal herhalingen (en daarmee ook het gewicht om dezelfde intensiteit te behouden) van een oefening. Let op, dit is wel op een planmatige manier gebeurd.

BRON – VOLLEDIGE LINK IN DE BRONNENLIJST OP BLZ. 19

[8] [Systematische review: geperiodiseerd trainen \(2022\) · PubMed](#)

VARIATIE IN OEFENINGEN

Een ander interessant maar klein op zichzelf staand onderzoek laat zien dat het overstappen naar een progressief zwaardere variant van een oefening ook een mooie manier is om kracht op te bouwen. Hierbij werd een groep die ging bankdrukken vergeleken met een groep die push-ups met het eigen lichaamsgewicht en daarbij steeds zwaardere varianten van de push-up pakte. Beide groepen gingen duidelijk vooruit op het bankdrukken, zonder aantoonbaar verschil in vooruitgang tussen de twee. Echter, op de pushups boekte de groep met de verschillende push-upvarianten meer winst dan de bankdruk groep.

Naast dat ik zelf ook fan ben van calisthenics, trainen met het eigen lichaamsgewicht, geeft het voor mij ook aan dat variatie toepassen op juiste wijze een effectieve vorm van krachttraining kan zijn om je lichaam in zijn geheel goed te ontwikkelen.

IN HET AANGEHAALDE ONDERZOEK IS DE PUSH-UP GROEP NAMELIJK EVENVEEL VOORUIT GEGAAN OP HET BANKDRUKKEN ALS DE BANKDRUK GROEP, ZONDER TE HEBBEN GEBANKDRUKT!

BRON – VOLLEDIGE LINK IN DE BRONNENLIJST OP BLZ. 19

[9] [Onderzoek: push-upvarianten versus bankdrukken \(2018\) · PubMed](#)

IMPROVISATIE

Toevoegend punt dat ik wil aanhalen is dat als je beter wordt in het variëren met oefeningen je makkelijker kan improviseren in uitdagende situaties. Je bent wendbaarder wanneer je een breed arsenaal aan oefeningen kent die je in het verleden al een keer hebt uitgevoerd. Simpelweg kan in de sportschool een apparaat bezet zijn. In plaats van deze oefening over te slaan of gefrustreerd raken wanneer het apparaat na een halfuur nog steeds bezet is, kan je een even effectieve variant doen en weer verder. Wanneer je wel bekend bent met oefeningen met het eigen lichaamsgewicht kan je wanneer het niet meer lukt om naar de sportschool te gaan thuis een effectieve workout snel maken

MOTIVATIE

Het laatste punt wat ik wil aanhalen is dat **variatie goed is voor de motivatie**. Een onderzoek uit 2019 liet zien dat veel variatie in oefeningen zorgde voor een hogere intrinsieke motivatie in de groep.

Als je elke week precies hetzelfde schema doet en je geen progressie meer merkt, dan wordt het trainen gauw wat saaier. Variatie toepassen om je bereidheid tot trainen en je geest fris te houden kan hierin weer een uitkomst zijn.

BRON – VOLLEDIGE LINK IN DE BRONNENLIJST OP BLZ. 19

[10] Onderzoek: variatie in oefeningen en intrinsieke motivatie (2019) · PLOS ONE

ACTIE

Verzin voor elke oefening in je schema een alternatieve oefening die dezelfde spier op dezelfde manier prikkelt (eventueel met behulp van het internet of AI).

VOORBEELD

In plaats van een lat pulldown kan ik ook met mijn eigen lichaamsgewicht optrekken.

OEFENING

ALTERNATIEF

END NOTE

Veel is besproken maar heel veel ook nog niet. Ik zou wel honderden pagina's kunnen schrijven over mijn passie voor gezonde leefstijl en krachttraining. Toch hoop ik dat deze praktische snelgids je kennis heeft kunnen verrijken en meer inzichten heeft kunnen geven over trainen. Ik waardeer het dat ik mijn visie heb kunnen delen met je.

Wil jij je beweeguitdaging samen aanpakken? Ik begeleid mensen zowel online als fysiek met personal training en ik doe coaching op het gebied van jouw doelen.

Mocht je nou daarnaast toch nog met specifieke vragen zitten, weet mij vrijblijvend te bereiken via Instagram of mijn website voor advies. Indien je het eboek waardevol vond, deel het vooral! Als je iets terug wilt doen, wil ik je vragen om mij te volgen op de socials zodat ik nog meer mensen kan inspireren en aanzetten tot een gezonde leefstijl.

PLYOLIFE

WEBSITE

plyolife.com

INSTAGRAM

[plyo.life](https://www.instagram.com/plyo.life)

YOUTUBE

[plyolife](https://www.youtube.com/plyolife)

TIKTOK

[plyolife](https://www.tiktok.com/plyolife)

BEGRIPPENLIJST

SYSTEMATISCHE REVIEW

Een verzameling en de beoordeling van onderzoeken over een specifieke vraag.

META-ANALYSE

Een verzameling van onderzoeken over een specifieke vraag, waarin de data beoordeeld wordt alsof ze uit één onderzoek komen.

PROGRESSIVE OVERLOAD

Over een langere tijd de trainingsprikkel blijven vergroten/verzwaren.

BRONNENLIJST

De nummers hieronder komen overeen met de bronvermeldingen in de hoofdstukken.

-
- [1] Obesity Research & Clinical Practice (2023)**
The role of resistance training in influencing insulin resistance among adults living with obesity/overweight without diabetes: a systematic review and meta-analysis
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37331899/>
-
- [2] IDF Diabetes Atlas**
Wereldwijde diabetescijfers per regio
<https://diabetesatlas.org/data-by-location/global/>
-
- [3] The Lancet (2023)**
Global, regional, and national burden of diabetes from 1990 to 2021, with projections of prevalence to 2050 (GBD 2021 Diabetes Collaborators)
[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(23\)01296-5/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(23)01296-5/fulltext)
-
- [4] Journal of Physical Activity and Health (2019)**
Effect of Strength Training on Lipid and Inflammatory Outcomes: Systematic Review With Meta-Analysis and Meta-Regression
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31023184/>
-
- [5] Scientific Reports (2025)**
Effect of different types of exercise on bone mineral density in postmenopausal women: a systematic review and network meta-analysis
<https://www.nature.com/articles/s41598-025-94510-3>
-
- [6] Gezondheidsraad (2017)**
Beweegrichtlijnen 2017
<https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/2017/08/22/beweegrichtlijnen-2017>
-
- [7] Sports Medicine (2024)**
Exploring the Dose-Response Relationship Between Estimated Resistance Training Proximity to Failure, Strength Gain, and Muscle Hypertrophy: A Series of Meta-Regressions
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38970765/>
-
- [8] Sports Medicine (2022)**
Effects of Periodization on Strength and Muscle Hypertrophy in Volume-Equated Resistance Training Programs: A Systematic Review and Meta-analysis
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35044672/>
-
- [9] Journal of Strength and Conditioning Research (2018)**
Effect of Progressive Calisthenic Push-up Training on Muscle Strength and Thickness
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29466268/>
-
- [10] PLOS ONE (2019)**
The effects of exercise variation in muscle thickness, maximal strength and motivation in resistance trained men
<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0226989>
-

DISCLAIMER

Deze gids is gratis en dient mede als kennismaking met mij en mijn bedrijf (Plyolife).

De snelgids is bedoeld ter informatie en inspiratie, het vervangt geen medisch advies. Het mag geen advies vervangen van een arts of fysiotherapeut. Het lezen van deze gids of contact met mij via e-mail of sociale media schept geen behandelrelatie of professionele zorgrelatie.

Overleg met je huisarts voordat je begint met trainen als je gezondheidsklachten hebt, medicijnen gebruikt, herstelt van een blessure of operatie, zwanger bent, of langere tijd niet hebt bewogen. Heb je reden tot twijfel of iets voor jou geschikt is, stel die vraag dan aan een professional die jouw persoonlijke situatie kan beoordelen. Uitspraken in deze gids zijn niet beoordeeld door enige toezichthouder en zijn niet bedoeld om ziekten te diagnosticeren, behandelen, genezen of voorkomen.

Door de informatie in deze gids toe te passen, erken je dat lichamelijke inspanning risico's met zich meebrengt, waaronder blessures en in zeldzame gevallen ernstige gezondheidsproblemen. Je aanvaardt deze risico's uitdrukkelijk en volledig voor eigen rekening.

Krachttraining is veilig wanneer je het goed uitvoert, maar techniek leer je niet uit een boek. Zeker als je begint, raad ik je aan om je op weg te laten helpen door een ervaren en gekwalificeerde trainer. Deze kan meekijken, je oefeningen aanpassen aan jouw lichaam en voorkomen dat je gewoontes aanleert waar je later last van krijgt.

Alles in deze gids is algemene informatie, geen persoonlijk trainingsplan. Wat voor de één werkt, past niet automatisch bij de ander. De genoemde onderzoeken beschrijven gemiddelden over groepen mensen; jouw ervaring en resultaat kunnen daarvan afwijken.

Stop met een oefening bij pijn, duizeligheid, benauwdheid of ander ongemak, en zoek contact met een medisch arts als klachten aanhouden. Je bent zelf verantwoordelijk voor de keuzes die je maakt op basis van deze gids tenzij er sprake is van roekeloosheid. Voor zover wettelijk toegestaan aanvaard ik geen aansprakelijkheid voor enige directe of indirecte schade die voortvloeit uit het gebruik van deze gids. Bij het lezen van deze gids is er geen relatie tot stand gekomen tussen lezer en onderneming Plyolife. Op deze gids is het Nederlands recht van toepassing. Geschillen worden voorgelegd aan de bevoegde rechter in Nederland. Zelfstandig trainen en toepassen van informatie is altijd geheel op eigen risico. Bij twijfel raadpleeg altijd een professional. Aan de gids kunnen geen rechten ontleend worden.

© Plyolife. Je mag deze gids vrij delen in ongewijzigde vorm. Overname van tekst zonder bronvermelding, of commercieel gebruik, is niet toegestaan.



VAN INSPIRATIE NAAR RESULTAAT