

Het trainingsschema van Sandra Straatman

Ik kan me levendig indenken dat er mensen zijn die na het lezen van mijn verhaal nieuwsgierig zijn of mijn manier van trainen bij hen, bij een familielid of bij een cliënt net zoveel vruchten af zou werpen als bij mij. Zelf zou ik zeggen: Probeer het uit!

Het trainingsschema is bedrieglijk eenvoudig, zelfs zo eenvoudig dat het bijna niet te geloven is dat het mijn leven zo ontzettend veranderd heeft. Toch zal het in de praktijk brengen van mijn trainingsschema niet voor iedereen even gemakkelijk zijn. Dit komt vooral doordat de hartslagmarges van sportapparatuur door de fabrikant standaard zodanig zijn ingesteld dat als je bijvoorbeeld je hartslag constant op 114 wilt houden, je hier zelf heel veel inspanning voor moet verrichten tot je hartslag zich na een paar weken of maanden trainen echt begint te stabiliseren. Zodra de cortisol zich minder belastend met jouw prestatie of die van je cliënt begint te bemoeien zal het een heel stuk gemakkelijker zijn om de hartslag tijdens het trainen op het gewenste tempo te houden omdat je beter door hebt hoe het lichaam en de hersenen op allerlei zaken reageren. De marge die in de fabriek doorgaans wordt ingesteld is tien. Dat betekent dat als je de hartslag door het apparaat op 114 wilt laten houden (dat doet zo'n ding dan door je tempo en je hellingsgraad bij te stellen) het zomaar kan zijn dat je op 109 of 119 uitkomt, waar hij dan blijft hangen zolang je traint. Dat is vervelend, want op die manier kunnen mensen die door hun hersenbeschadiging of door een ander probleem niet in staat zijn om zich op al die cijfertjes en knopjes te concentreren, of mensen die niet goed in staat zijn om met één hand hun evenwicht te bewaren deze training alleen kunnen doen wanneer ze daarbij worden geholpen door iemand die bereid is om vijf tot zeven dagen in de week naast de loopband of de crosstrainer te gaan staan.

Omdat ik dat ooit bij de sportschool bij mij aan de overkant had geprobeerd (ik wist uiteindelijk meer over de trainingsapparatuur dan de eigenaar, omdat ik graag dingen uitpluis) weet ik dat het bijzonder eenvoudig is om dit trainingsschema in een loopband, een crosstrainer of een hometrainer te programmeren. Ook het bijstellen van de hartslagmarge moet, net als het in programmeren van trainingsschema kinderspel zijn, dat kan bijna niet anders. Sportscholen, revalidatiecentra en andere plaatsen waar mensen met een hersenbeschadiging sporten en bewegen zouden mensen voor wie dat moeilijk is enorm kunnen helpen om zelfstandig te kunnen trainen en dat is ook wat ik het liefst morgen nog zou bereiken.

Maar zover is het nog lang niet. Tot het zo ver is wil ik de mensen die het aankunnen en de mensen die hulp kunnen vinden graag de kans geven om alvast aan de slag te gaan en te kijken of mijn trainingsschema hen helpt.

Voor diegenen even paar belangrijke wenken:

1. Wat je lichaam niet kan, zul je niet bereiken. Wat je lichaam wel kan, moet mogelijk zijn, als je maar weet hoe je het kunt bewerkstelligen. Het kan heel goed zijn dat voor de problemen die jij hebt, of degene die jij begeleid heeft, dit trainingsschema weinig of geen effect heeft. Het is een kwestie van uitproberen en *vooral* doorzetten. Het kan heel lang duren voordat je merkt of het effect heeft of niet.
2. Houdt de signalen van je hartslag goed in de gaten en geef je lichaam de regie over wat je op een dag aankunt. Denk niet dat je je conditie automatisch naar een hoger plan tilt als je hard traint en doorzet als je jezelf over een bepaald punt heen trekt. Dit werkt bij mensen zonder

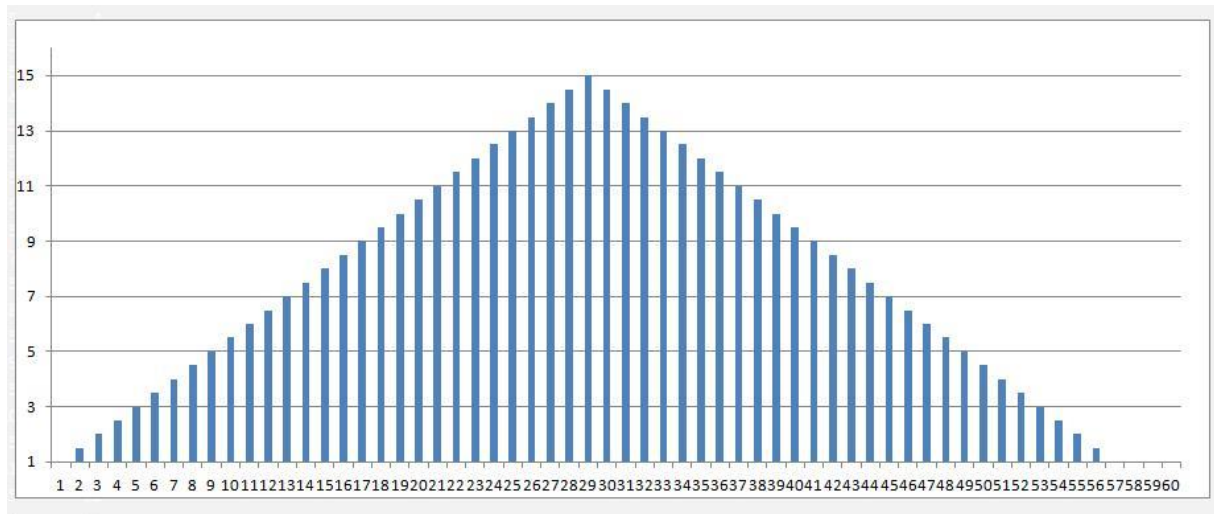
hersenenbeschadiging vaak uitstekend: Die trainen, geven op het zwaarste moment nog even gas en worden daar uiteindelijk sterker van. Als je een hersenenbeschadiging hebt werkt dat niet, je maakt daardoor alleen maar een rommeltje van je adrenaline-cortisolhuishouding.

3. Probeer zo veel mogelijk linken te leggen tussen de hoeveelheid lichamelijke inspanning tijdens het trainen en hoe je de dag er voor, op de dag zelf en tijd tot de volgende training functioneert. Zelf heb ik ervaren dat 'moe zijn' niet betekende dat ik niet fit was. Soms voelde ik me voor het trainen moe, maar moest ik op de loopband behoorlijk stevig trainen om aan de maximale hartslagen per minuut te komen. Op andere dagen kon ik me redelijk fit voelen terwijl mijn hartslag steeds omhoog wilde als ik harder liep dan twee zielige kilometertjes per uur bij een helling van maar één graad. Moe zijn betekent dus niet dat je ook niet veel aankan, terwijl het gevoel hebben dat je de wereld aankan misschien wel betekent dat je adrenaline aanmaakt omdat je het de dag ervoor druk hebt gehad, die avond naar een feestje moet of probeert te onthouden dat je op tijd thuis moet zijn voor een afspraak. Hoe meer linken je legt tussen je *lichamelijke conditie, je cognitieve conditie en de manier waarop je je leven hebt ingericht*, hoe meer je inzicht zult krijgen in de manier waarop je hersenenbeschadiging je leven beïnvloed. Een bijkomend voordeel daarvan is dat je gemakkelijker aan anderen kunt uitleggen waarom je in een bepaalde gemoedstoestand verkeerd, of hoe ze je kunnen helpen.
4. Dit trainingsschema is oeverloos saai. Hou hier rekening mee en plan je trainingen dan ook op momenten dat je jezelf gemakkelijk over de streep kunt trekken als je een keer geen zin hebt. Deze trainingsperiode zien als een *medicijn* kan daar enorm bij helpen. Een ander slikt elke dag vier pilletjes, jij beweegt een uur per dag om er uiteindelijk gelukkiger, stabiel en evenwichtiger van te worden.
5. Sporters in de sportschool zijn meestal erg enthousiast over wat zij bereiken. Bijna iedere sporter die lichamelijke vooruitgang bij zichzelf ziet heeft een periode lang de neiging zich met andere sporters te bemoeien. Ik heb het meer dan eens meegemaakt dat iemand naast mijn loopband kwam staan, een praatje maakte en uiteindelijk met alle liefde van de wereld ging uitleggen dat mijn training meer effect had als ik twee keer sneller liep dan ik op dat moment deed. Hij of zij deed dat zelf ook en kijk eens wat een spieren...! Dit soort mensen is een beetje lastig om mee om te gaan, omdat ze het zo goed met je voor hebben. Mijn ervaring is dat het totaal geen zin heeft om uit te leggen waarom jij voor een bepaald tempo of een bepaalde intensiteit kiest. Voor mensen die geen hersenenbeschadiging hebben is het heel moeilijk om zich voor te stellen hoe het is om er wel een te hebben opgelopen en dat het daarom voor jou beter is om te doen wat je doet. Onaardig doen is niet netjes en liegen ook niet, maar een leugentje om het bestwil van de ander kan niet zo veel kwaad. Vertel de enthousiasteling, als je daar mee te maken krijgt, bijvoorbeeld dat je op jouw manier traint op aanraden van een fysiotherapeut, vanwege je vijfde lendenwervel die niet helemaal goed zit. De kans dat de persoon in kwestie fysiotherapeut is, is klein, want die gaan anderen op een sportschool niet lastig vallen. Netjes of niet, je kunt in elk geval rustig trainen.
6. Laat je lichaam na het trainen altijd zo veel mogelijk tot rust komen. Als je druk in je hoofd bent betekent dit dat er mogelijk een gevecht gaande is tussen de adrenaline en de cortisol. Kijk of rustig – voetje voor voetje – naar de kleedkamer lopen helpt, of ga even zitten als dit bij jou werkt om rustig te worden. Je opgefokt, onrustig of hyperactief voelen na een training kan je anders de hele dag erna of zelfs dagen daarna nog parten spelen. Plan je training, het omkleden en het inpakken van je tas dan ook zorgvuldig, zodat je niet gehaast de deur uit

gaat, ontspannen kunt trainen en niet verward de sportschool verlaat. Laat je bij het plannen van je trainingsactiviteiten eventueel door iemand helpen als dat nodig is.

En dan nu, eindelijk, het trainingsschema. Ik heb van alle verschillende fasen geprobeerd een plaatje te maken waarop je kunt zien wat de bedoeling is. Daaronder staat het trainingsschema in woorden uitgelegd, met een aantal dingen die je in de gaten moet houden.

Basistraining Optie 1



De basistraining.

Met deze training versterk je de beenspieren, je bilspieren en je 'natuurlijke' korset. Deze training doe je zes weken lang minimaal vijf keer per week op de loopband. Je hebt daarbij de hartslagmeter niet nodig. Het is de bedoeling dat je je handen langs je lichaam laat hangen en dat je steeds een minuut je navel intrekt (niet je adem inhouden, je navel naar binnen trekken!). Laat je schouders rustig hangen en probeer zo veel mogelijk *niet* op je kiezen te bijten en je nek te ontspannen. Vergis je niet, deze training is heel pittig, ook al vind je het tempo ijzingwekkend laag. Zet het tempo van je loopband dan ook niet hoger dan 3 kilometer per uur.

Benodigd apparaat: Loopband

Tempo: 3 kilometer per uur

Helling: Varieert per minuut

Duur: 60 minuten

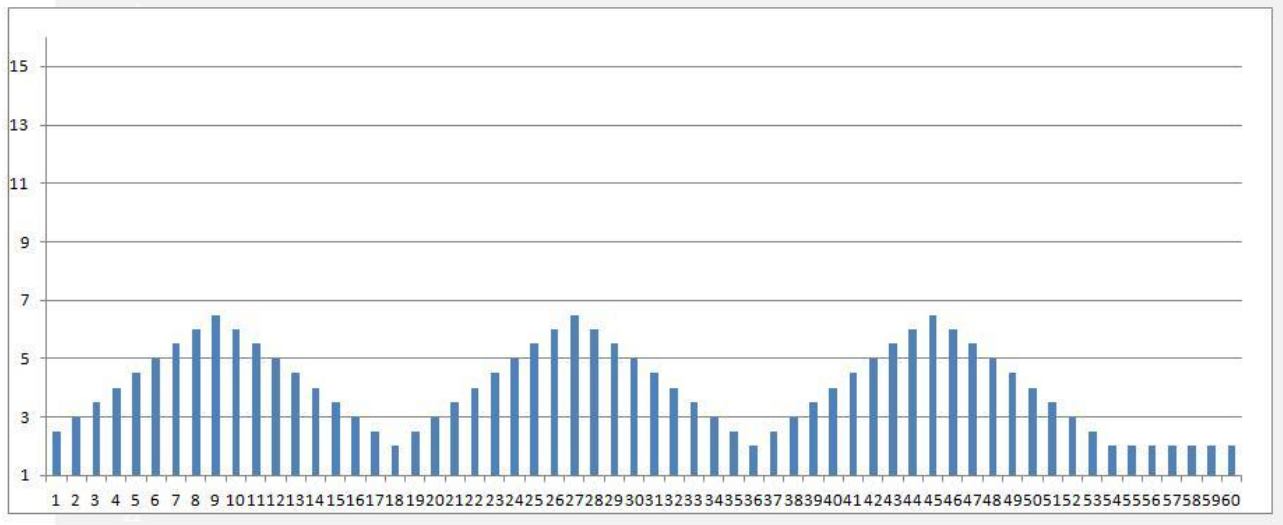
Warming-up en coolingdown zijn in deze training geïntegreerd, dus die hoeft je niet apart te doen.

Minuut 1 tot en met minuut 29: Iedere minuut 1 keer op het knopje drukken om de helling te verhogen (0,5 graad).

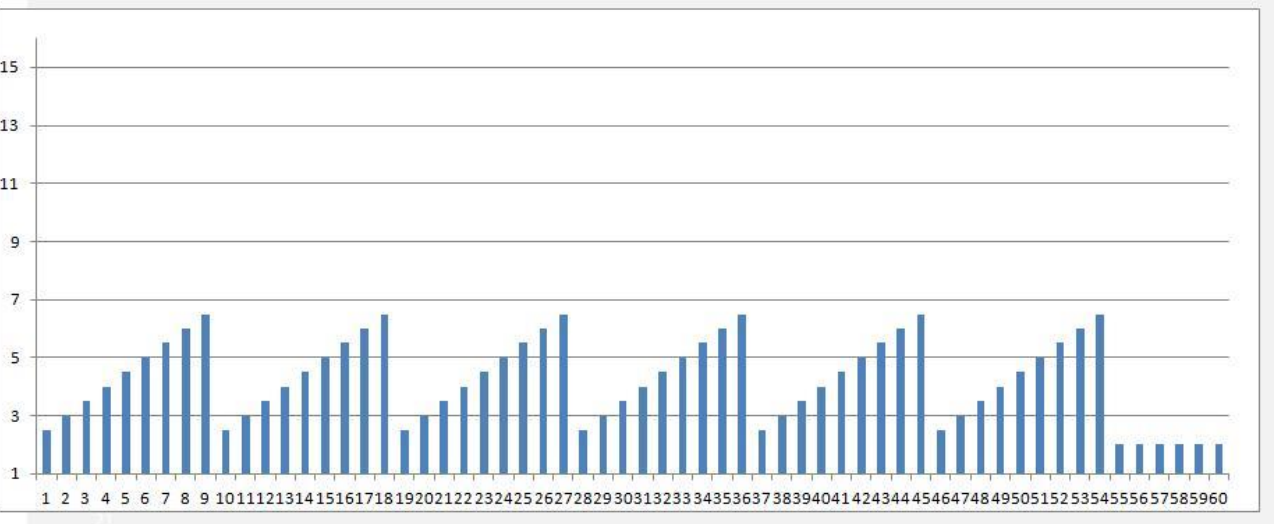
Minuut 30 tot en met 60: Iedere minuut 1 keer op het knopje drukken om de helling te verlagen. Houdt steeds een minuut je navel ingetrokken en laat hem daarna los. Kun je dit moeilijk combineren, trek dan je navel in als je er toevallig aan denkt. Uiteindelijk worden de spieren van je natuurlijke korset zo sterk dat je er niet meer aan hoeft te denken.

Voor wie (nog) geen conditie heeft kunnen opbouwen volgen hier twee variaties die minder zwaar zijn:

Basistraining Optie 2

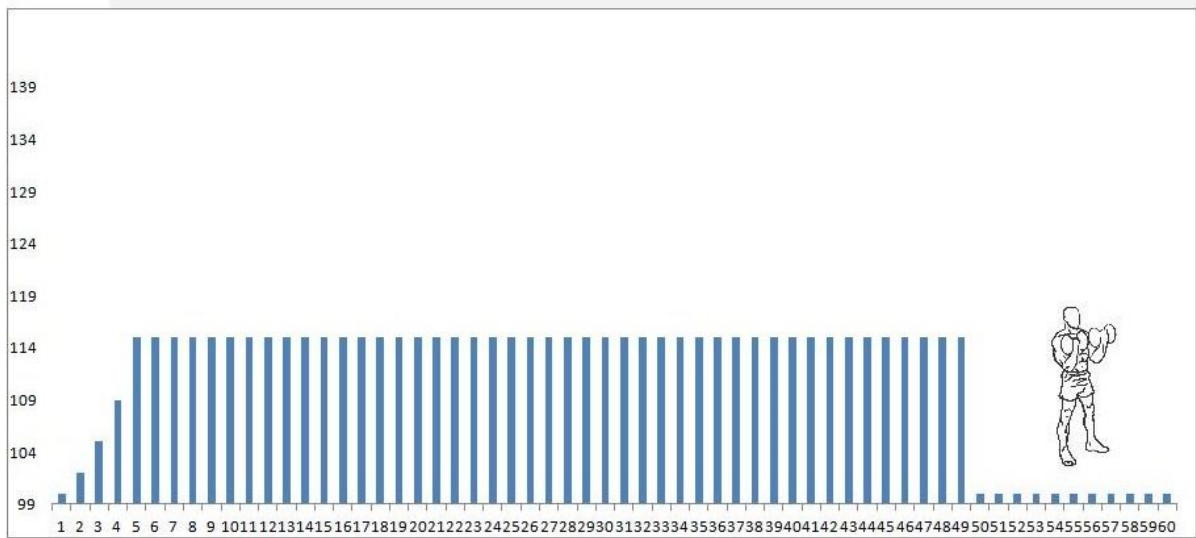


Basistraining Optie 3



Hartslagtraining

Fase 1



Bij deze training ga je je hartslag zo veel mogelijk proberen vast te houden op 114 slagen per minuut. Zet de hellingsgraad van de loopband op 3 en zet het tempo op 3 kilometer per uur.

Iedere minuut druk je op het knopje om je tempo te verhogen. Van de hellingsgraad blijf je tijdens deze training af.

Deze trainingsfase duurt 3 weken. Probeer deze training 5 tot 7 keer per week te doen.

Benodigd apparaat: Loopband

Tempo: Je verhoogd het tempo net zo lang tot je hartslag 114 slagen per minuut telt.

Helling: 3 graden op een loopband. Houdt bij crosstrainers, fietsen en andere apparaten de moeilijkheidsgraad laag.

Duur: 40 minuten

Warmingup: Is ingebouwd in de training.

Cooling down vanaf minuut 40, 5 minuten of langer: je hartslag moet 100 slagen per minuut of lager zijn voordat je van de loopband afstapt, om te zorgen dat je niet hyper bent van de cortisol of adrenaline.

Na de training: Fitnessoefeningen voor armen, schouders, borst of rug

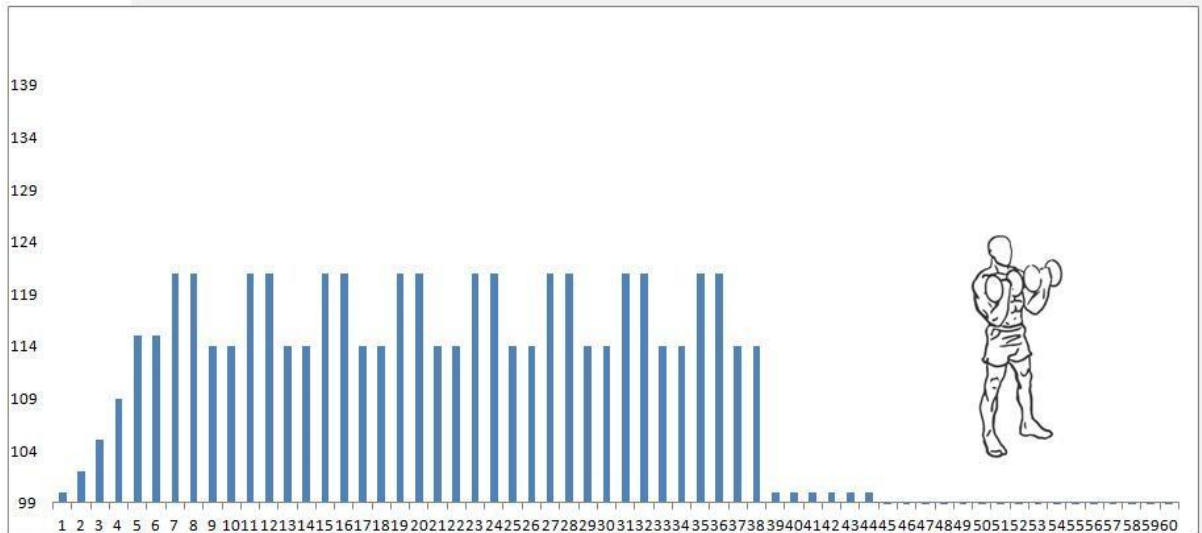
Hartslag lager dan 114: aan het begin van iedere minuut op het knopje drukken om de helling te verhogen.

Na deze training: Fitnessoefeningen voor armen, rug of borst.

Hartslag hoger dan 114: als de hartslag niet vanzelf zakt na enkele seconden een keer op het knopje drukken dat de hartslag verlaagd. Wacht even en herhaal zo nodig de handeling, tot je hartslag weer op of onder 114 zit.

Hartslag training

Fase 2



Tijdens deze trainingsfase ga je je lichaam uitdagen om adrenaline (stimulerend) en cortisol (remmend) aan te maken op moment dat dit nodig is. In het begin kan het zijn dat je lichaam daar nou helemaal niets van begrijpt en dat je hartslag minder gemakkelijk daalt dan stijgt. Dit is iets wat je lichaam, wanneer je cortisolproductie verstoord is geweest, weer even moet leren. Doe deze training minimaal 3 weken (5 tot 7 keer per week), als het nodig is wat langer. Let ook in deze fase op de verbanden tussen hoe je in het dagelijks leven functioneert en wat het effect daarop is op je hartslag tijdens het trainen, en andersom. Het kan zijn dat je na de eerste training wat minder goed functioneert dan anders, let daar op en neem zo nodig voorzorgsmaatregelen. Het mag echter niet zo zijn dat de training een negatief effect heeft op je leven. Mocht dit het geval zijn, dan is deze training voor jou gewoon te veel gevraagd. Ga, als je je daar goed bij voelt, terug naar de basistraining en probeer het eventueel na een maandje nog een keer. Wanneer je toch wilt proberen of het op de ene of andere manier toch kan, verander je hartslag dan niet om de twee, maar om de vijf minuten. Je lichaam heeft daardoor meer tijd om over te schakelen, wat misschien kan helpen om de oefening toch goed uit te kunnen voeren. Maar let op: Forceer niets, de kans dat je daardoor nooit zult bereiken wat je misschien kunt bereiken is alleen maar groter als je tegen beter weten in doorzet.

Benodigd apparaat: Loopband, crosstrainer, hometrainer – deze training kun je feitelijk doen op ieder apparaat wat je leuk vind, mits er een hartslagmeter aanwezig is.

Tempo: Variërend

Helling: 3 graden op een loopband. Houdt bij crosstrainers, fietsen en andere apparaten de moeilijkheidsgraad laag, bijvoorbeeld 1 of 2.

Duur: 40 minuten

Hartslag: 2 minuten 114 – daarna 2 minuten 121

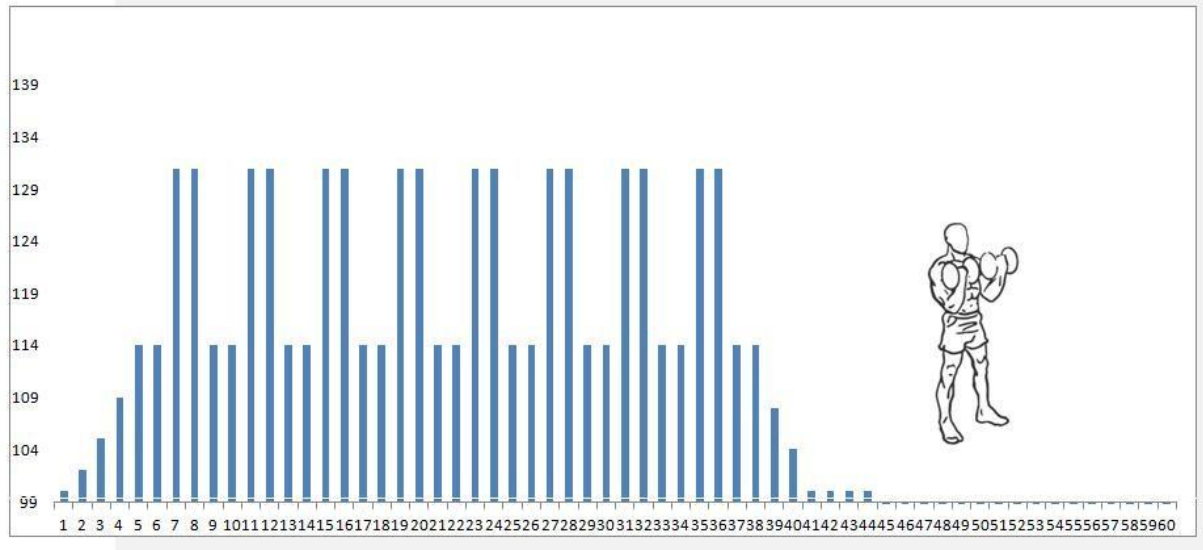
Warming-up: Is ingebouwd in de training.

Cooling down vanaf minuut 40, 5 minuten of langer: je hartslag moet 100 slagen per minuut of lager zijn voordat je van de loopband afstapt, om te zorgen dat je niet hyper bent van de cortisol of adrenaline.

Na de training: Fitnessoefeningen voor armen, schouders, borst of rug

Hartslag training

Fase 3



Deze training is exact dezelfde als in de vorige fase, maar nu zijn de variaties in hartslag (en dus intensiteit van de training) groter. De tips en aanwijzingen zijn dan ook exact het zelfde: Wissel zo nodig om de vijf minuten in plaats van twee en accepteer dat het niet gaat als je door deze training minder goed begint te functioneren. Neem dan een maandje de tijd om wat meer conditie op te bouwen en probeer het daarna rustig op nieuw.

Benodigd apparaat: Loopband, crosstrainer, hometrainer – deze training kun je feitelijk doen op ieder apparaat wat je leuk vind, mits er een hartslagmeter aanwezig is.

Tempo: Variërend

Helling: 3 graden op een loopband. Houdt bij crosstrainers, fietsen en andere apparaten de moeilijkheidsgraad laag, bijvoorbeeld 1 of 2.

Duur: 40 minuten

Hartslag: 2 minuten 114 – daarna 2 minuten 132

Warming-up: Is ingebouwd in de training.

Cooling down vanaf minuut 40, 5 minuten of langer: je hartslag moet 100 slagen per minuut of lager zijn voordat je van de loopband afstapt, om te zorgen dat je niet hyper bent van de cortisol of adrenaline.

Na de training: Fitnessoefeningen voor armen, schouders, borst of rug

Wanneer ja alle vier de trainingsfasen hebt doorlopen en geen problemen ondervind dan kun je vanaf dat moment eventueel op zoek gaan naar de grens tussen goed en niet functioneren. Maar let op: Hier moet je niet te licht over denken. Overleg met iemand, of nemen iemand mee die je in de gaten kan houden, zodat er geen ongelukken gebeuren.

Let op tekenen van stress die je lichaam je geeft. Die tekenen kunnen er als volgt uitzien:

Opeens honger krijgen, opeens behoefte aan roken (als je rookt, niet-rokers krijgen zo'n signaal natuurlijk niet), plotseling behoefte aan zoet of vet eten, het gevoel hebben dat je nu, meteen, onmiddellijk iets heel belangrijks moet gaan doen, je plotseling down voelen, opeens je omgeving als 'vreemd', 'druk' of 'onoverzichtelijk' ervaren, een vuist maken, de spieren in je armen of benen aanspannen terwijl je die niet/nauwelijks tijdens de training gebruikt, zwaarder ademen, je schouders optrekken, enz.

Wanneer dit gebeurt, schakel dan onmiddellijk terug naar het tempo en de hellingsgraad waarvan je als het goed is nu weet dat je ongeveer uitkomt op een hartslag van ongeveer 114 slagen per minuut, en beweeg minimaal tien minuten op dit lage tempo tot je je weer rustig voelt.

Veel plezier met trainen (of begeleiden) en bedenk: Je bent nooit te geleerd of te fit om van je lichaam te leren!

Veel liefs van Sandra.