





Geen calorieën, maar 'FIT-punten' tellen

# Het kwantificeren van bewegen

Tekst: **Caroline Mangnus**

**De eenvoudigste manier om gezondheid te bevorderen is door het uitvoeren van fysieke activiteiten in de juiste dosering en intensiteit. Bij voorkeur op minimaal 5 dagen van de week en dat dan 30 minuten per keer. Welke activiteit dat is maakt niet eens zo heel veel uit. Wetenschappelijk onderzoek heeft sowieso onomwonden aangetoond dat bewegen een positief effect heeft op de gezondheid in het algemeen. Gesteld kan worden dat bewegen, mits in de juiste dosis, het goedkoopste en voor iedereen het meest toegankelijke medicijn is. Er zijn meerdere spelers die een beweegprogramma op de markt hebben gebracht. Een onderbouwd, motiverend en uniek programma is MyFitplan.**

Dit beweegplan heeft als doel om mensen in beweging te brengen en, belangrijker nog, in beweging te houden. De formule is erop gericht dat iedereen op een voor hem of haar dusdanige manier kan bewegen dat dit gemakkelijk geïntegreerd kan worden in het dagelijks leven. Je kunt het immers doen waar, wanneer en hoe jij maar wilt: thuis, buiten of in een club. Bovendien maakt MyFitplan bewegen meetbaar.

De redactie van MoveMens heeft zich verdiept in de achtergronden die ten grondslag liggen aan de methodiek die bewegen kwantificeerbaar maakt.

## Energiecrisis

Bewegingsarmoede leidt tot een energiecrisis in ons lichaam, omdat we met een te laag energieverbruik onze gezondheid in gevaar brengen. Dit gebeurt op verschillende manieren. Zo bevordert te weinig bewegen een vroegtijdige veroudering van ons lichaam, zoals een versnelde afname van onze fysieke fitheid (kracht en uithoudingsvermogen) en cognitief prestatievermogen (reactiesnelheid, geheugen). Ook leidt een te lage dosis beweging tot een verhoogd risico op het vroegtijdig krijgen van ziektes zoals hart- en vaatziekten, diabetes type 2,

kanker en dementie. Bovendien heeft bewegingsarmoede een negatief effect op onze (rust) stofwisseling of basaal metabolisme, omdat onze skeletspieren, het grootste orgaan van ons lichaam, minder behoefte aan energie hebben. Door bewegen goed te doseren (regel-

## ‘Bewegen is het goedkoopste medicijn voor je gezondheid’

maat en intensiteit) vergroot je je uithoudingsvermogen, waardoor je meer energie krijgt, je gaat je beter voelen, lichamelijke klachten verminderen of worden voorkomen. Hierbij is cardio-vasculaire training dan ook nog een essentieel hulpmiddel ter verbetering van de functies van hart en bloedvaten. Beiden worden zodanig belast dat de capaciteit ervan verbetert of minstens onderhouden wordt. Bewegen levert dus een grote positieve bijdrage aan de gezondheid in het algemeen. Het is dus inderdaad het goedkoopste medicijn.

### Hartslaggestuurde training

Om bewegen daadwerkelijk een posi-

tieve bijdrage aan de algehele gezondheid te laten leveren is het belangrijk dat het verantwoord en gecontroleerd gebeurt. Maar ook het volhouden van het beweegpatroon speelt een, misschien nog wel belangrijkere, rol. Om tot een goed onderbouwd trainings-

programma te komen is het belangrijk dat er een goede test wordt afgenomen, die als uitgangspunt kan dienen voor een trainingsprogramma. Belangrijke voorwaarde voor deze test is dat deze eenvoudig en gestandaardiseerd moet zijn, zodat deze relatief eenvoudig in een praktijk kan worden toegepast. De test die gebruikt wordt bij MyFitplan is een gemodificeerde Conconitest. De Conconitest is een test ter bepaling van de anaërobe drempel op basis van het hartslagverloop. Het is een inspanningstest op een loopband waarbij volgens een protocol een aantal belastingstrappen worden doorlopen en waarbij het hartslagverloop wordt geregistreerd. Door het analyseren van het hartslag-

verloop kan worden afgeleid waar de anaërobe drempel zich bevindt, aangezien er een lineair verband is tussen de stijging van de belasting en het verloop van de hartslag. Dit betekent dat de hartslag gelijkmatig zal stijgen naarmate de belasting wordt opgevoerd. Dit fenomeen treedt op zolang er een aërobe inspanning wordt geleverd. Vanaf het moment dat deze overgaat in een anaërobe inspanning dan valt deze lineaire verhouding weg. Dat moment heet de anaërobe drempel. In het hartslagverloop in grafiekvorm is dan daadwerkelijk een knik in de lijn (deflectiepunt) te zien. Hoewel de Conconitest regelmatig wordt bekritiseerd, wijst de praktijk uit dat trainingen, op basis van gegevens die via de Conconitest verzameld werden, heel goede resultaten opleveren. Vandaag de dag kent de ‘hartslaggestuurde’ training in bijna alle duursporten een grote aanhang.

### Eigen meetmethode ontwikkeld

Om over een volledig geschikte test te kunnen beschikken voor het meten van de individuele anaërobe drempel van een deelnemer en die ook eenvoudig is uit te voeren, heeft MyFitplan haar eigen meet-





methode ontwikkeld voor het testen op de fietsergometer. Het voordeel van de fietsergometertest is dat deze bij nagenoeg alle deelnemers kan worden afgenomen ongeacht het fitheidsniveau, de leeftijd of het lichaamsgewicht. Dit in tegenstelling tot bijvoorbeeld een looptest waar het lichaamsgewicht (zeker in combinatie met een zwak uithoudingsvermogen) een beperkende factor kan zijn.

Uitgangspunt voor de MyFitplan fietsergometertest zijn de principes van de Conconi looptest, waarbij de individuele anaërobe drempel bepaald wordt door bestudering van de hartslagcurve tijdens een inspanningstest. Om een adequate fietsergometertest uit te voeren zijn er verschillende parameters van belang: het dient een submaximale test te zijn, de geleverde arbeid moet binnen elke belastingtrap gelijk zijn, de juiste bepaling van de belastingtrappen en de startbelasting en goede registratie van de hartslagwaarden.

### De fitheidsladder

De testgegevens vormen de basis voor het bepalen van het persoonlijk resultaat van de deelnemer. Analyse van het hartslagverloop geeft een beeld van de inspanning die geleverd kan worden op de anaërobe drempel. De testgegevens (hartslagwaarden) worden door de soft-

ware bij de inspanningstest verzameld via de MyFitplan software. Door gebruik te maken van deze software worden de testgegevens omgezet in een grafiek die het hartslagverloop in relatie tot het belastingsverloop in kaart brengt. Deze vormt het hulpmiddel ter bepaling van het deflectiepunt. Echter de bepaling van iemands drempelhartslag bepaalt niet iemands uithoudingsver-

mogen. Deze wordt bepaald door de drempelbelastbaarheid, in geval van een fietsergometertest uitgedrukt in Watt. Aangezien het resultaat ook in grote mate afhangt van het lichaamsgewicht, dient deze weer gerelateerd te worden aan het lichaamsgewicht: de relatieve drempelbelastbaarheid.

### 'De relatieve belastbaarheid bepaalt je positie op de fitheidsladder'

Met de relatieve drempelbelastbaarheid kunnen personen met elkaar worden vergeleken en kan er een beoordeling aan gegeven worden. Echter voor een willekeurig persoon zegt het begrip relatieve drempelbelastbaarheid niets. Om de resultaten uit de meting voor een klant op een begrijpelijke manier uit te leggen en te visualiseren heeft MyFitplan de fitheidsladder ontwikkeld.



## FIT-punten en calorieën

Het sparen van FIT-punten is te vergelijken met het tellen van calorieën bij voeding. Beide maken een bepaalde hoeveelheid kwantificeerbaar. Deze hoeveelheid wordt uitgedrukt in eenheden, namelijk in FIT-punten bij bewegen en in calorieën bij voeding. Zo geven calorieën aan wat de voedingswaarde is van een bepaald product en FIT-punten geven aan hoeveel punten een bepaalde activiteit gedurende een bepaalde tijdseenheid oplevert. Het maakt bewegen kwantificeerbaar.

Door het gebruik van eenheden wordt er onderscheid gemaakt tussen verschillende producten (bij voeding) en activiteiten (bij bewegen), waardoor je een keuze kunt maken voor een bepaalde inname (minder calorierijk product) of een activiteit (meer punten in dezelfde tijd

verdienen door het uitvoeren van een 'zwaardere' activiteit).

Daarnaast maken beide eenheden het mogelijk om doelen te formuleren en concreet te maken. Door het gebruik van eenheden is het doel in hapklare brokken te verdelen. Het doel bij MyFitplan is het behalen van een aantal FIT-punten per week (korte termijn) om na 10 weken een fitheidsniveau verder te komen op de fitheidsladder (middellange termijn). Het doel is door de FIT-punten behapbaar. Wanneer iemand als doel heeft om af te vallen, dan betekent dit (naast meer bewegen) een verminderde inname van voeding. Deze inname wordt uitgedrukt in het aantal calorieën dat iemand per dag in dient te nemen en maakt het doel per dag helder en behapbaar.

Hiermee wordt de relatieve belastbaarheid volgens bepaalde criteria ingedeeld en wordt, afhankelijk van de testresultaten aan de deelnemer, een positie op de fitheidsladder toegekend.

Deze fitheidsladder heeft een tweeledig doel: enerzijds is ze heel nuttig om iemand een visuele voorstelling te geven van zijn of haar huidige conditie, anderzijds vormt het een hulpmiddel bij het bepalen van de persoonlijke doelen. De ladder is opgebouwd uit 7 niveaus. Zo lijkt het voor iemand met een heel slechte conditie niet onverkomelijk om een goede positie op de ladder te halen. Daarom is de ladder in zijn voorstelling ook eindig, want de ladder stopt bij niveau 7. Dit hoogste niveau 7 is op zichzelf echter oneindig. Sporters die zich op of boven niveau 7 bevinden streven vaak een heel specifiek doel na. In het kader van motivatie zullen voor hen fitheidsniveaus overbodig zijn. Bovendien bestaat de doelgroep van MyFitplan voornamelijk uit niet-actieven die men in beweging wil krijgen en houden, voor hen zal niveau 7 bijna nooit van toepassing zijn.

## FIT-punten sparen

Om bewegen daadwerkelijk een bijdrage te laten leveren aan de gezondheid is het belangrijk dat bewegen voor de deelnemer begrijpelijk wordt gemaakt. Immers, volhouden van het (vaak nieuwe) beweegpatroon staat of valt daarmee. Hoe lang moet ik bewegen, hoe zwaar moet dat dan zijn en hoe vaak moet ik bewegen? Maar ook wat voor beweegactiviteit moet ik dan uitvoeren?

MyFitplan maakt bewegen begrijpelijk door de belangrijkste trainingswaarden uit te drukken in FIT-punten. De waarden trainingsintensiteit, trainingsduur

en trainingsfrequentie (F.I.T.) worden individueel nauwkeurig bepaald voor een 10-weeken durend beweegplan. De activiteit waarmee, dat bepaalt de deelnemer zelf.

De trainingsintensiteit (I) is het niveau van inspanning dat van de deelnemer verlangd wordt zodat hij zijn doel in 10 weken kan bereiken. In MyFitplan wordt deze parameter weergegeven door middel van individuele hartslagzones per activiteit.

De trainingsduur (T) is vaak van meer doorslaggevend aard bij het al dan niet volhouden van regelmatige lichaamsbeweging dan de trainingsintensiteit. Mensen hebben namelijk weinig tijd en daarom dient er zo efficiënt mogelijk met deze tijd te worden omgegaan. De FIT-punten die men haalt worden mede bepaald door hoe lang een deelnemer in zijn trainingszone traint.

### De juiste dosis

Wekelijks krijgt de deelnemer een eenvoudige opdracht: het halen van een aantal FIT-punten in die week. Punten kan men halen door op de juiste intensiteit (hartslag) te bewegen en dit gedurende een bepaalde tijd, dus met de juiste dosis. Het verzamelen van punten is een motivatiesysteem dat werkt: punten zijn eenvoudig en concreet en door het invoeren van punten wordt bewegen meetbaar en dus begrijpelijk. Wanneer een deelnemer zich aan het wekelijks programma houdt, dan leidt het tot een gegarandeerd resultaat dat na een periode van 10 weken het volgende fitheidsniveau wordt behaald.

Punten leiden tot standaardisatie en normen. Uit onderzoek blijkt dat het feit dat individuele begeleiding van een

## ‘Eenvoudig doelen formuleren en concreet maken’

Per week krijgen deelnemers een te behalen puntendoel, afhankelijk van het gemeten fitheidsniveau, de leeftijd en het geslacht van de deelnemer. En dit puntendoel kan met de zelf gekozen beweegactiviteit(en) in een aantal beweegsessies per week, Frequentie (F), gespaard worden.

Per beweegactiviteit is niet alleen de hartslagzone anders maar elke activiteit heeft een andere FIT-puntenwaarde in relatie tot het resultaat. Sommige activiteiten zullen sneller resultaat opleveren dan anderen. Dit heeft te maken met de wijze waarop het lichaam belast wordt, het feit dat het lichaamsgewicht wel of niet dient te worden gedragen en de spiergroepen die worden aangesproken.

deelnemer, het specifieke individuele beweegprogramma en de daarbij behorende communicatie en motivatie van de deelnemer, belangrijke factoren zijn bij het succes van een (loyaliteits)programma.

### Beloning voor gezond gedrag

MyFitplan is een beweegplan waarbij je punten spaart door te bewegen waar, wanneer en hoe vaak je zelf wilt. En dat met de beweegactiviteit die je zelf kiest en leuk vindt. Kortom, MyFitplan beloont voor gezond gedrag en maakt bewegen kwantificeerbaar. Dit maakt MyFitplan uniek, voor iedereen toegankelijk en motiverend voor mensen om te blijven bewegen. □

Meer info  [www.moveomens.nl](http://www.moveomens.nl)

