

P : +31 6 36 32 98 47

E : info@playx.nl

W : www.playX.nl

Kerkstraat 3a
5981WX te Panningen

STARTDATUM:

6 juni 2022

CLIËNT:

Anoniem

DOELEN

PERSOONLIJK:

- Beter in mijn vel voelen;
- Blij zijn met de persoon die ik zie in de spiegel;
- Door fysiek sterker te worden, hoop ik ook mentaal weerbaarder te worden;
- Meer leren over training, voeding en gezondheid, zodat ik het ook zelf kan.

LICHAMELIJK:

- 15 kilo afvallen;
- Gezonde lichaamsstatistieken; bmi, visceraal vet, vet%.
- Conditie opbouwen

PRESTATIE:

- *'Ik weet dat het nu nog niet haalbaar is, maar ik zou heel graag een 10 km uitlopen zonder te moeten stoppen.'*



ONZE AANPAK

Tijdens de fase 'FOUNDATION' bleek al gauw een structureel slaapttekort en slechte slaapkwaliteit. Door te werken met de athlete monitoring sleep questionnaire, het inbouwen van ochtend- en avondroutines en het beperken van blauw licht laat in de avond hebben we hier snel verandering in kunnen realiseren. Dit, samen met een nieuwe voedingstiming (totaal aantal calorieën binnenkrijgen in 10 uur, verdeeld over 4 maaltijdmomenten) zorgde voor een versnelling van de stofwisseling.

In de 2^e fase 'FUEL' zijn we aan de slag gegaan met voeding, dagelijkse beweging en het optimaliseren van trainingen. Het totaal aantal calorieën is aanzienlijk verhoogd, verdeling in macronutriënten is geoptimaliseerd en er zijn vitamine D en calcium supplementen toegevoegd aan het voedingsplan. Dit om de juiste hoeveelheid energie binnen te krijgen waardoor het (intensieve) beweeg- en trainingsschema ook vol te houden is. Daarnaast zijn er dagelijkse beweegdoelen vastgesteld om ook gedurende de kantoorbaan, wel te blijven bewegen en de NFOR fase (waarin je geen functionele spieraanpassingen kun doen) te voorkomen. Hierdoor konden de trainingen nog effectiever worden benut.

Tot slot zijn we in de fase RECOVER aan de slag gegaan met herstel, monitoring en mentale weerbaarheid. We hebben in het trainingsschema bewuste hersteldagen ingepland, waar vervolgens ook de voeding op is aangepast. We hebben maatstaven en markers ingericht om progressie te kunnen monitoren en te leren luisteren naar het lichaam.

PROGRESSIES

Fysiek resultaat:

- 9,5 KG Gewichtsverlies in 12 weken
- 7,2 CM minder omvang buik in 12 weken
- 6,2 % Vetverlies in 12 weken

Opvallendheden sporttesten (functional movement screen en submaximal testen):

- Lenigheid verbeterd met 17,2%. Hierdoor is het blessureleed aanzienlijk minder geworden.
- Van 8 naar 17 push-ups en verbetering in aantal in 3 verschillende handposities, hierdoor veel meer kracht in het bovenlichaam
- Cardiovasculaire stijging. VO2max en HRV gestegen. Conditie met 45% verbeterd.

Mentaal – emotioneel:

- Meer het gevoel van zelfregie. Ik durf eerder nee te zeggen. Tegen anderen, maar ook tegen mezelf.
- Doordat ik kracht ging opbouwen, kwam ik aan. Dit was mentaal echt een klap. Nu begrijp ik dat ik juist spieren nodig heb om uiteindelijk (vet) te kunnen verliezen. Ik begrijp nu ook ECHT hoezo het getal op de weegschaal zo weinig zegt. Door dit besef heb ik een heleboel voor mezelf overwonnen.
- Mijn sportmomenten zijn heilig, net als de me-time momenten. Durven aangaan om alleen te zijn. Vroeger kon ik dat niet. Nu wil ik niet meer zonder.

THE RESULTS

*Ik ben ontzettend tevreden met hetgene ik heb bereikt in de afgelopen 12 weken. Het programma heeft me ontzettend veel geleerd, zodat ik er nu ook zelf mee vooruit kan. Ik blijf iedere maand een consult plannen zodat ik wel die stok achter de deur behoud. Op deze manier weet ik zeker dat ik ook die laatste kilo's eraf krijg (ook al weet ik nu dat het daar echt niet alleen om draait). Ik ben vooral dankbaar voor het feit dat ik nu ook weet hoe ik het weer kan oppakken als het even tegenzit. Ik voel me fitter, slaap beter dan ooit (en ik wist niet eens dat dat een probleem was), voel me sterk en daardoor zelfverzekerd. En vooral: ik ben (voor het eerst) echt een trots op mezelf, want zoals mijn coach ook zei: ik heb dit zelf gedaan. **En die 10 km: venloop 2023 i'm coming for you.***

74%

Van mijn lichaamsdoel
NU al behaald.

42%

Gemiddelde stijging in
diverse sporttesten

100%

Gemotiveerd om verder te
gaan werken aan mijn doel.

CONCLUSIE

'Mijn gedachte is ECHT veranderd van ik MOET dit, naar ik WIL dit.

Zoals van tevoren ook duidelijk wordt aangegeven is dit programma een opstart. Maar wel een hele goede. Ik heb nu echt een goede basis waar ik mee vooruit kan. Ik weet wat ik aan het doen ben en hoe ik naar mijn lichaam moet luisteren. En als ik het even niet meer weet, val ik gewoon terug op PlayX om mij opnieuw te adviseren. Het hoeft allemaal niet meteen perfect. En dat is ook precies waar het bij mij altijd fout ging. Het proces erna toe gaan waarderen en er plezier in hebben, is veel belangrijker.

