

De Halter

Februari 2019 - Jaargang 3, nummer 2

Beginner aan het woord

Hoe ik mijn eerste beginnersmeet heb ervaren

Judesca Meriaan

Om precies te zijn begon het eigenlijk al in 2018 toen de eerste melding rondging van het meedoen aan de beginnersmeet in februari. Maar om niet te ver terug te kijken zal ik in 2019 beginnen.

Het begon dus begin januari toen Janna voor de zoveelste keer in de Whatsapp-groepschat zei, "Vergeet het niet aan mij door te geven als je meedoet aan de beginnersmeet!". Ik twijfelde nog of ik mee wilde doen, het leek me wel leuk, maar ten eerste het was helemaal in Grunn, zo ver. Ten tweede, zo sterk ben ik nog niet. Uiteindelijk heb ik mijzelf in een positieve impuls toch maar opgegeven en aangezien ik geen ervaring heb, Richard tijdens het gala gevraagd of hij mij wilde coachen. Een weekje na het gala had ik echter nog niks gehoord, dus voor de zekerheid vroeg ik het nog maar een keer aan Richard want misschien was hij het vergeten. Hij had immers wel diep in het glaasje gekeken die nacht. Vervolgens Janna ingelicht

en de ins en outs gekregen over een beginnersmeet; waar ik aan moest denken en wat ik nodig had.

Iedereen was direct enthousiast dat ik meedeed en dat ik nog niet zo sterk bent maakte niet uit, want het is immers een beginnersmeet (wie had kunnen bedenken dat een vrouw die 175 kilo deadlift ook een beginner is). Ik mocht allerlei spullen lenen, zoals Janna's singlet omdat ik dat nog niet had. Ook kregen we een sportschema opgesteld door Iris. Richard was erg duidelijk, "Je doet dit schema en verder niks.". Dus ik vroeg heel voorzichtig "Mag ik dan ook geen weightlifting meer doen, of calisthenics? En hoe zit het met hardlopen?". Nou dat was een dikke vette 'Nee'. En dus heb ik me toen heel snel voor alle lessen waar ik me voor had opgegeven weer afgemeld, om vervolgens na een tijdje een appje te krijgen van Roel "Wanneer zien we je weer bij weightlifting?". "Ja, zo snel mogelijk na de beginnersmeet" zei ik met pijn in mijn hart. Maar ik volgde netjes het schema om na een dag te vragen 'Goh, er staat dat ik 92.5 kilo moet squatten, niet dat ik het niet wil, maar mijn max is toch echt iets

"Wat ik erg fijn vond, was de sfeer die er heerste."

| | |
|------------------------------|----|
| Beginner aan het woord | 1 |
| Uitslagen Northside Barbell | 4 |
| Bulkfest | 4 |
| Obelix Games | 6 |
| Sleep: The Athlete's Steroid | 7 |
| Whey too much proteïn | 10 |

minder.' Dit moest natuurlijk eerst worden vastgesteld, dus na dit samen te hebben bevestigd op een zaterdagmiddag in Kratistos, werd dit getal snel aangepast.

Na een tijdje dit schema te hebben gevolgd deelde ik mijn twijfels met Richard dat ik het gevoel kreeg mijn spieren te zien krimpen. Echter, Richard zwoor erbij en tja, uiteindelijk had hij gewoon gelijk natuurlijk. Kwestie van vertrouwen.

In de laatste week voor de beginnersmeet kwamen langzaam al wat zenuwen. Ik ging samen met de powerlifters trainen in Kratistos en eigenlijk ging alles slecht; het benchen ging zwaar, het squatten ging traag en ik voelde mij gewoon moe. Gelukkig voelde Sjoerd zich net zo slecht, dus het lag niet enkel aan mij. Gelukkig kwam donderdag snel, de laatste trainingsdag en toen ging het lekker. Alles ging soepel en easy en ik voelde dat ik makkelijk meer kon. Sjoerd had gelukkig hetzelfde gevoel en na zo'n fijne training hadden we beiden het gevoel klaar te zijn voor zaterdag.

Toen kwam de langverwachte dag, ik werd met lichte zenuwen

wakker, maar in de loop van de dag verdwenen ze gelukkig. Rond half 6 zaten Janna, Simon en ik in de auto op weg naar Groningen. Ik had gelukkig mijn knuffel Sky mee die mij overal doorheen weet te slepen.

Na een lange rit, waarbij ik stiekem in slaap was gevallen, kwamen we aan bij het hostel. Na alles te hebben uitgesteld kreeg ik een klein paniekmomentje toen Janna en ik het over mijn gewicht hadden. Het was namelijk al een paar maanden terug dat ik mij voor het laatst had gewogen. Janna kwam direct in actie, "Geen zout en water meer voor de rest van de dag.". Nog best een lastige opgave als je uiteten gaat en het eten van tevoren al met zout is besprenkeld. Gelukkig mocht ik wel patat eten, helaas zonder zout, ik moet toegeven, dat is toch minder lekker. Tijdens het wachten op het eten, kwamen de zenuwen toch wel stiekem omhoog, wat als ik inderdaad te zwaar ben en al die ogen van die mensen als je op het platform staat, wat als ik de slechtste ben en ga zo maar door. Maar het is een beginnersmeet, zoveel maakt het eigenlijk niet uit en als je afgeleid wil worden, ga dan met Mart uiteten als hij zelf heeft gekookt en dat toch op het laatste moment besluit mee te eten. Tijdens het eten kreeg ik vooral

“Wat ik trouwens ook echt onhandig vond, was naar de wc gaan in een singlet, net zo ongemakkelijk als een jumpsuit.”

te horen dat niemand had verwacht dat een klein ding als ik zoveel zou eten en ook zo snel, ik word ook wel vaak een vuilnisbak genoemd door mijn vriendinnen. Eten is gewoon fijn.

Ik moest helaas al om 8 uur aanwezig zijn op de beginnersmeet, de rest kon gelukkig uitslapen. Nou ben ik wel een ochtendmens dus het was niet heel vervelend voor mij. Het enige lastige was dat ik van Janna mijn haar niet mocht uitkammen, want "Nat haar weegt meer", daar had ik 's avonds wel spijt van toen ik het eindelijk mocht uitkammen, zoveel klitten. Dat was geen pretje hoor.

In de ochtend liepen we naar de beginnersmeet, met enorme zenuwen in mijn maag. Ik geloof dat Richard en Janna nog een beetje slaperig waren, maar desondanks kwamen ze met allerlei leuke verhalen over hoe hun ervaring was met hun eerste wedstrijd en wat zij fijn vinden en wat juist niet. Ik vond het met name naar dat je zo voor een publiek staat, maar Richard verzekerde mij dat je veel te druk bent met je beurt om daaraan te denken, wat uiteindelijk ook zo was. Nog even een paar keer gehoord dat ik nog steeds niks mocht eten en drinken en toen kwam het gevreesde moment, het inwegen. Dat bleek gelukkig prima in orde te zijn op die weegschaal toen ik mijn trui uit had gedaan. Of het nou aan de weegschaal lag of niet, ik zat onder de 63 kilo.

Eindelijk mocht ik ontbijten en drinken en vooral niks doen verder, want Richard had alles stipt uitgeplant in zijn notitieboekje. Waar ik vooral niet in mocht kijken. Janna zat van hier naar daar te rennen en soort van ook alles voor mij aan het doen. Mijn kleren en schoenen pakken, m'n tas pakken, shirts kopen, eigenlijk alles zodat ik maar zo min mogelijk deed en rustig kon eten en chillen, totdat ik van Richard mocht gaan opwarmen. Een belangrijke tip, kijk vooral niet op de startlijst naar de openers van de andere deelnemers, want daar word je niet per se vrolijk van. Richard gaf me ook direct een verbod om daar naar te kijken. Wat ik trouwens ook echt onhandig vond, was naar de wc gaan in een singlet, net zo ongemakkelijk als een jumpsuit.

Wat ik erg fijn vond, was de sfeer die er heerste. Ik werd aangesproken door enkele deelnemers en iedereen gunt elkaar de beurt en wenst elkaar oprecht het beste. Het is niet zoals met wedstrijdzwemmen dat het andere team keihard ging juichen als je faalt gelukkig. Toen kwam het moment voor de laatste tips van Janna; knieën naar buiten, diep genoeg, sterk uitstappen etc., en voor mijn eerste opener, de squat. Muziek keihard aan, zodat ik zo min mogelijk hoor en Richard die het hele terrein moet laten weten hoe hard zijn stem kan zijn.

Toen werd mijn naam omgeroepen, mijn muziek moest ook harder want dat mocht ik van Richard kennelijk ook niet

horen. Er werd gezegd 'Bar is loaded'. Ik loop naar het rek toe, ik wil het bijna vastpakken en dan vraag ik "Is de halter nou eigenlijk al gereed?" aan een van de spotters. De scheidsrechter en de spotters lachten eventjes, want ja duh de bar is loaded dus dat ding is gereed, maar ik was denk ik even in de war. In ieder geval, het zorgde er wel voor dat ik alle zenuwen kwijt was en een mooie opener had.

Na de opener voelde ik me al een stuk beter, ik denk zelfs te laks en dat ik daarom mijn tweede beurt miste doordat ik niet diep genoeg ging. Maar ik herpakte mij op mijn derde beurt met een zwaarder gewicht. Achteraf zag ik dat de rest ook was gearriveerd en alles had gefilmd, dat was wel fijn en gezellig.

Na het squatten mocht ik even pauzeren en weer wat eten, ik mocht helaas nog niet mijn geliefde snacks aanbreken, maar brood en fruit mocht wel. Ik had echt zin in het benchen, ik vind dat namelijk echt leuk. Het ging best wel lekker tijdens het opwarmen, waardoor Richard kennelijk op het laatste moment mijn opener had veranderd (daar kwam ik later achter). Mijn opener ging echt supermakkelijk en de tweede beurt ook. Helaas ging de derde beurt dan weer niet, maar ik vond het niet heel erg, want ik had echt mijn best gedaan en alles gegeven.

Toen kwam het moment waarop ik eigenlijk al zat te wachten sinds donderdag (toen ik boodschappen had gedaan). Ik mocht mijn snacks eten, ik had

snoep en donuts en chips en ik ging lekker chillen met een Suske en Wiske in de trainingszaal. Kennelijk vonden mensen dat er wel koddig uitzien. Maar dat is voor mij echt de beste manier om te chillen. Er kwam toen ook een vriendin van mij langs die gezellig bleef kijken.

Toen mocht ik rustig gaan opwarmen voor het deadliften en het ging zo easy. Ik kreeg pas een beetje zenuwen toen een ander meisje tijdens het opwarmen faalde met haar deadlift. Toen gingen we naar de babypoederstoel. Ik ben meestal niet zo van het chalk gebruiken, maar ik werd door Richard letterlijk onder gegooid. Mijn bruine benen zijn nog nooit zo wit geweest geloof ik.

Met de oerkreten van Richard nog in mijn oren, ging mijn opener easy, de tweede beurt vond ik echter echt zwaar, wat ik wel een beetje raar vond want ik had dat gewicht al eerder gedaan. Ik had de bar kennelijk niet goed tegen mijn lichaam aangehouden zei Janna. Dus er was lichte twijfel over hoe zwaar mijn laatste beurt moest zijn, maar Richard bleef gewoon enthousiast: "Gewoon blijven trekken, alles geven!". Met de derde beurt deed ik wat Janna en Richard zeiden en die ging echt veel beter. En daarmee ook direct een nieuwe PR! En ik denk dat ik al zeer snel weer een nieuwe zal hebben.

En toen was het eigenlijk voorbij. Iedereen blij en trots en ik was zeer tevreden en ik heb de smaak wel te pakken. Richard en Janna

moesten snel door naar Mart, Simon en Sjoerd en ik mocht lekker in het publiek gaan zitten bij Marin, Nick, Laurens, Roos en Sharon. De rest van mijn voedsel mocht eindelijk worden opgegeten (ik heb ook gedeeld!). Van mijn vriendin hoorde ik dat ik eruitzag als een beest tijdens het deadliften (op een goede manier), waarmee je geen ruzie wil hebben, terwijl ik geen vlieg kwaad doe.

Na het opwarmen waren Simon, Mart en Sjoerd aan de beurt. Iedere keer als een Obelixer medeede galmde de stem van Richard door de zaal heen, ik hoorde iemand voor mij ook onder de indruk zeggen "Jeetje wat een stem". Natuurlijk was iedereen Mart kwijt op een bepaald moment tijdens het opwarmen. Ze hebben allemaal hun uiterste best gedaan en mogen echt trots zijn op hun prestaties. Hoe het publiek meeleeft met de laatste deadlift van Sjoerd was echt prachtig, Mart die 220 kilo deadlift en het leek echt alsof er meer in zat en hoe Simon zoveel squat alsof het niks weegt. Het was echt een leuke dag. Dat er vele meer mogen volgen!

Na de wedstrijd gingen we nog samen sushi eten. Ik denk dat Nick bijna net zoveel kan eten als ik, bijna! We hebben nog spelletjes gespeeld in het hostel met z'n allen. Als iemand trouwens nog een partner zoekt voor 30 Seconds, neem dan Janna, ze weet echt de meest rare dingen. En de dag erna na het ontbijt zijn we weer betrokken naar Utje.

Uitslagen Northside Barbell Beginnersmeet

| | Klasse | Squat | | | Bench | | | Deadlift | | | Totaal |
|------------------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|------|----------|-------|-------|--------|
| Sjoerd Broekstra | -93 | 110 | 120 | 125 | 100 | 105 | 110 | 152,5 | 162,5 | 167,5 | 392,5 |
| Simon Hakvoort | -93 | 127,5 | 137,5 | 147,5 | 82,5 | 90 | 92,5 | 162,5 | 175 | 180 | 415 |
| Mart Kicken | -93 | 105 | 115 | 122,5 | 97,5 | 102,5 | 105 | 197,5 | 210 | 220 | 445 |
| Judesca Meriaan | -63 | 70 | 77,5 | 80 | 42,5 | 47,5 | 52,5 | 95 | 105 | 107,5 | 235 |

Uitslagen Northside Barbell Cup

| | Klasse | Squat | | | Bench | | | Deadlift | | | Totaal | IPF |
|--------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----------|-------|-------|--------|--------|
| Laurens Craanen | -105 | 127,5 | 132,5 | 137,5 | 80 | 85 | 90 | 170 | 180 | 185 | 402,5 | 329,72 |
| Thomas Koopman | -93 | 140 | 150 | 155 | 107,5 | 112,5 | 115 | 185 | 200 | - | 462,5 | 409,37 |
| Nick van de Luijngaarden | -74 | 137,5 | 145 | 147,5 | 87,5 | 95 | 100 | 177,5 | 187,5 | 187,5 | 425 | 438,76 |
| Richard Schoonhoven | -93 | 180 | 190 | 197,5 | 125 | 135 | 137,5 | 230 | 240 | 252,5 | 575 | 533 |

Bulkfest

Wegens succes herhaald! Net als vorig jaar werd de leden gevraagd hun beste recepten klaar te maken voor een episch schransmaal, om hiermee het bulkseizoen in te weiden. Hieronder delen de keukenprinsen en -prinsessen hun heerlijke hapjes!

Texas Style Brisket

Bastiaan de Graaf & Andrey Krupskiy

Disclaimer: In het Nederlands heet brisket "borststuk", maar de meeste Nederlandse slagers hebben het niet, omdat ze de koe hier niet zo slachten (ze snijden andere stukken). De brisket voor het Bulkfest is besteld via internet.

Ingredients

10 to 12 lb (4.5 to 5.5 kg) brisket
 1 cup (240 ml) coarsely ground pepper
 1 cup (240 ml) non-iodized salt
 ¼ cup (60 ml) granulated garlic
 ¼ cup (60 ml) onion powder
 ¼ cup (60 ml) paprika

Source: <https://biggreenegg.com/recipes/texas-style-brisket/>

Mix the rub ingredients in a large bowl. This mix will make more than you need for one brisket; store the remainder in an airtight container.

Trim the excess fat and silver skin from the brisket. Also, remove any "hard" pieces of fat as they will not render off

Materials

Mixing bowl
Green Egg/BBQ
Sharp knife
Aluminum foil

during the cooking process. Trim the fat off the bottom of the brisket leaving only ¼ in (6 mm) fat. Apply rub to all sides of the meat liberally... I mean liberally! Cover the brisket and place in the refrigerator to marinate overnight.

Set the EGG for indirect cooking with the convEGGtor at 250°F/121°C.

Place the brisket on the grid, fat-side down – this is my preference, but highly debated in the barbecue world. Fat-side up is fine if that is your preference, but fat down is what many competitors do as it gives you a much better presentation. When the meat reaches an internal temperature of 160°F/71°C, double wrap the brisket in non-waxed butcher paper or aluminum foil – this is what we call the Texas crutch. The bark will have formed nicely by this point.

Continue to smoke the brisket until the meat is “probe tender,” which means when you probe it there is no resistance ... think of a toothpick in a cake. Each piece of meat is different, but this will likely be at an internal temperature of between 200-202°F/93-94°C. Remove the brisket from the EGG, wrap in a towel and place in a cooler for at least one hour. This will allow the juices to re-distribute in the meat. Unwrap the brisket and slice against the grain.

Ingrediënten deeg

400g bloem
1 tl instant gist
50 ml lauw water
100 ml lauwe melk
50 gram gesmolten boter
1 ei
30 gram poedersuiker
0,5 tl vanille-extract
Zout

Ingrediënten afwerking

100 gram gesmolten boter
60 gram poedersuiker
1,5 el kaneel
1,5 el melk

Ingrediënten glazuur

30 ml warm water
100 gram roomkaas
100 gram poedersuiker

Cinnamon Buns**Remmelt Blessinga**

Meng de ingrediënten voor het deeg in een kom en kneed 10 à 15 minuten krachtig (de echte lazy powerlifter gebruikt een mixer). Leg het deeg in een ingevette kom en dek af. Laat rusten tot het volume is verdubbeld. Rol hierna het deeg uit in een rechthoek en besmeer met zachte boter (afwerking).

Benodigheden

Oven
Ovenschaal/bakpapier
Mengkom
Nog een kom
Huishoudfolie
Deegroller (of wijnfles met folie eromheen, werkt ook goed)
Mes

Meng de poedersuiker en kaneel en verspreid dit over het deeg. Snijd het deeg in 10 slierten, rol ze op en leg ze op bakpapier/in de ovenschaal. Dek af met folie en laat 1 uur rijzen op kamertemperatuur.

Verwarm de oven voor op 200 °C. Besmeer de rolletjes met de melk en bak ze goudbruin in ca. 12 minuten.

Haal de rolletjes uit de oven, meng de ingrediënten voor het glazuur en smeer het glazuur op de rolletjes.

Roerei

Artim Bassant

Snijd de paprika's en peper en flikker alles bij elkaar in de wokpan.

Benodigheden

Wokpan
Spatel

Ingrediënten

10 eieren
200 gram spekreepjes
2 paprika's
1 mexicaanse peper

Macaroni overschotel

Richard Schoonhoven & Hugo Heemskerck

Laat in het geval van diepvries spinazie de spinazie vast ontdooien. Kook de pasta in ongeveer 10 minuten. Mix de pasta met de rauwe eieren in een ovenschotel. Breng de spinazie en hamblokjes op smaak met peper en zout en mix dit vervolgens ook door de pasta. Bedek het geheel met een goede laag kaas en doe de schaal in de oven tot de kaas goudbruin is (bij voorkeur op de grillstand).

Ingrediënten

(Diepvries) Spinazie
Macaroni
Eieren
Ham(blokjes)
Zout en peper

Ingrediënten

6 eieren
2 el mayonaise
1 tl worcestersaus
1 tl kerrie
Zout/aromat
0,5 tl paprikapoeder

Benodigheden

Bakje
Vork
Theelepел/spuitzak

Gevulde eieren

Janna de Vos

Kook de eieren (niet direct in heet water gooien want dan breken ze, leg in een pan met koud/lauw water en wacht tot het water kookt, kook dan nog 10 minuten door). Laat de eieren afkoelen.

Snijd de eieren in de lengte doormidden en wip de dooiers eruit in een bakje. Mix de dooiers met de rest van de ingrediënten behalve het paprikapoeder. De verhouding mayonaise en dooier is ongeveer 1:1 maar hier kun je mee spelen als je aan het cutten/bulken bent. Vul, als je die bent, de spuitzak met dit mengsel. Vul de lege halve eieren en bestrooi met paprikapoeder.

Hartige Zalmtaart

Remmelt Blessinga

Verwarm de oven voor op 180 °C. Bedek het bakblik met bladerdeeg en prik er wat gaatjes in. Snijd de kaas in blokjes en laat de ananas uitlekken. Mix alle ingrediënten en vul de taart ermee. Bak de taart 45 à 60 minuten in de oven, eerst op 180 °C en de laatste 10 minuten op 200 °C.

Benodigheden

Oven
Bakblik
Satéprikker/vork
Mengkom

Ingrediënten

1 pond jonge kaas
3 eieren
1/8 ongeslagen slagroom
1 klein blikje ananasblokjes
1 blikje zalm
Peterselie (kan ook gedroogde zijn)
Zout en wat peper
Bladerdeegplakjes

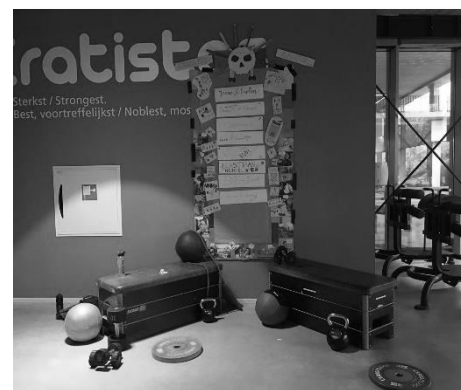
Obelix Games

Mart Kicken

De eerste Obelix Games, een evenement waar zelfs Obelix zelf nog trots op zou zijn! De strijd was al van tevoren begonnen met helden zoals Artim & Casper en Bastiaan & Norbert die maar

liefst 10 bakken kwark tezamen naar binnen gewerkt hebben!

Andere gooiden kilo's omhoog alsof het niks was bij de deadlift die je als team optilde met de krachtduo's Janna & Evelien en Richard & Thomas! Ik had al snel mijn hele mobiel vol met filmpjes en foto's staan. Het belofde al voordat het daadwerkelijk





spektakel zou beginnen een legendarisch evenement te worden.

Daar de dag dichterbij kwam, gingen meer paren de opdrachten uitvoeren om maar die extra punten te scoren. Op de dag zelf kwam het dan allemaal bij elkaar. Naast de punten die je met opdrachten voor de Games had gewonnen, moest je nu tijdens de Games zelf nog meer je best doen! De Games bestonden uit drie rondes met een korte pauze tussendoor, zodat de volgende opdrachten klaar gezet konden worden. Al was de planning van tevoren goed doorgedacht, bleek bij het uitvoeren alles al snel chaos te worden. Zo waren niet alle opdrachten even duidelijk en waren sommige opdrachten te lastig of gevoelig voor valsspelen. Een wijze les die voor de volgende Obelix Games zeker geleerd is!

Enfin, de muziek stond hard, de toverdrank al koud, het grote scorebord werd omhoog “getakeld” en de laatste mensen kwamen binnen. Elk paar had zijn eigen teamnaam, de een meer creatief dan de ander van Maresca tot Bestiaan & Norbelix. Laat de Obelix Games beginnen! Nu waren elke ronde verdeeld in “denk-opdrachten”, “kracht-opdrachten” en (ja helaas) “cardio-opdrachten”. Iedereen mocht zelf kiezen welke opdracht zij wilden gaan doen en kon zo tactisch beslissen waar ze de meeste punten zouden halen. Voor de deadlift-liefhebbers het “vlaggenspel”, voor de wiskundigen onder ons vergelijkingen oplossen met de halter, of voor de meer conditie mensen Jenga met 100 meter roeien voor elk blokje! Ook was er de sudoku wallsit, de toren van Hanoi, koekhappen en zelfs een parcours van halterschijven en nog veel meer leuke oefeningen! En zoals ook de bedoeling was, was iedereen na 3 rondes goed verzadigd en vermoeid. De punten werden opgeteld, de berekeningen werden gemaakt. Op de 3de plaats stonden Casper & Artim, met 2 punten verschil met op de 2de plaats Bastiaan & Norbert en



met 5 punten verschil op de eerste plaats Richard & Thomas! Maar met punten alleen kon je niet de Obelix Games winnen. Er was ook nog het eindevenement: touwtrekken! Het zou plaats vinden tussen de nummer 1 en nummer 2. Zelfs dat kon geen verschil maken. Het powerduo Richard & Thomas was superieur en waren met hun sterke deadlift-ruggen veel te sterk voor Bastiaan & Norbert. De winnaars van de eerste Obelix Games zijn dan ook **Richard & Thomas!** De eerste versie van een geweldige traditie. Opdat de volgende jaren nog meer Legendes geboren mogen worden!

Sleep: The Athlete's Steroid

Nick van de Luijngaarden

Weinig slaap en alsnog productief zijn is hip in onze

huidige cultuur. Om 3 uur 's nachts naar bed gaan maar toch nog in de ochtend een zware workout houden is iets wat veel mensen doen, zeker als je het drukke studenten leven met sporten wilt combineren. Dit is ook iets waar mensen trots op zijn; dat ze ondanks het weinig

slapen, toch nog de energie eruit kunnen krijgen om zo veel mogelijk te geven tijdens je workout. Zelf betrap ik mij hier ook vaak wel op.

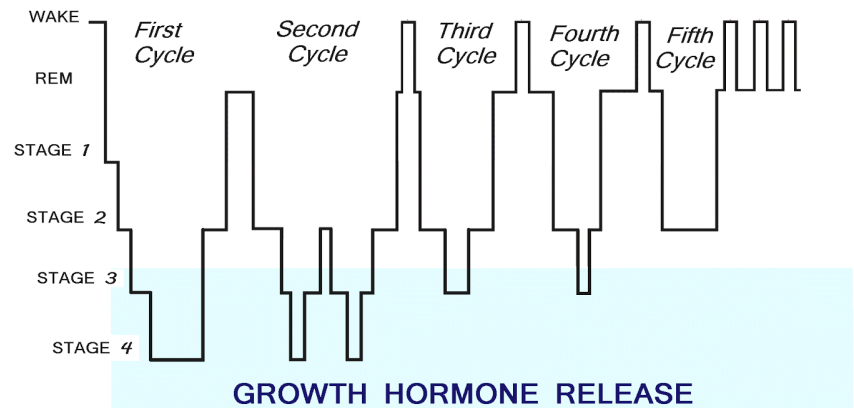
Echter, wist je dat World's Strongest Man Thor Björnson elke dag vroeg naar bed gaat om

zijn 8 uur slaap te halen? En dat de Chinese top weightlifters elke avond om 10 uur al in bed liggen? Een goede nachtrust is effectiever dan elk legaal supplement, maar wordt vaak verwaarloosd door sporters. Ondanks dat je eten en training on point is, kan een slecht slaapritme zorgen dat je niet de resultaten krijgt waar je zo hard voor hebt getraind. Slaap zorgt er voor dat je fysiek en mentaal op een juiste manier kunt herstellen van je workouts.

Ons miljoenen jaar oude biologische ritme is gebaseerd op dag en nacht cycli; we zijn geprogrammeerd om overdag wakker te zijn en in de avond/nacht te gaan slapen. Als er van dit patroon wordt afgeweken, dan raakt je lichaam verward en verzwakt je immuunsysteem en verandert je hormoonbalans. Dit ritme komt nog van ver vroeger uit de oertijd, toen we nog geen klok hadden en het moesten doen met de omgeving. Je kunt dus begrijpen dat ons lichaam dit ritme nog steeds gewend is, en nog niet goed kan omgaan met de huidige blootstelling aan kunstmatig daglicht in de avond door je telefoon, laptop of televisie. Hierdoor is het ook zo dat je een stuk vermoeider bent als je bijvoorbeeld van 03.00-11.00 slaapt, in plaats van 22.00-06.00, wat meer in lijn is met je traditionele biologische ritme.

Je slaappatroon is verdeeld in vijf verschillende fasen, wat je kunt zien in Figuur 1. De eerste fase (Stage 1) duurt gemiddeld 7 minuten en is een hele lichte

SLEEP STAGES



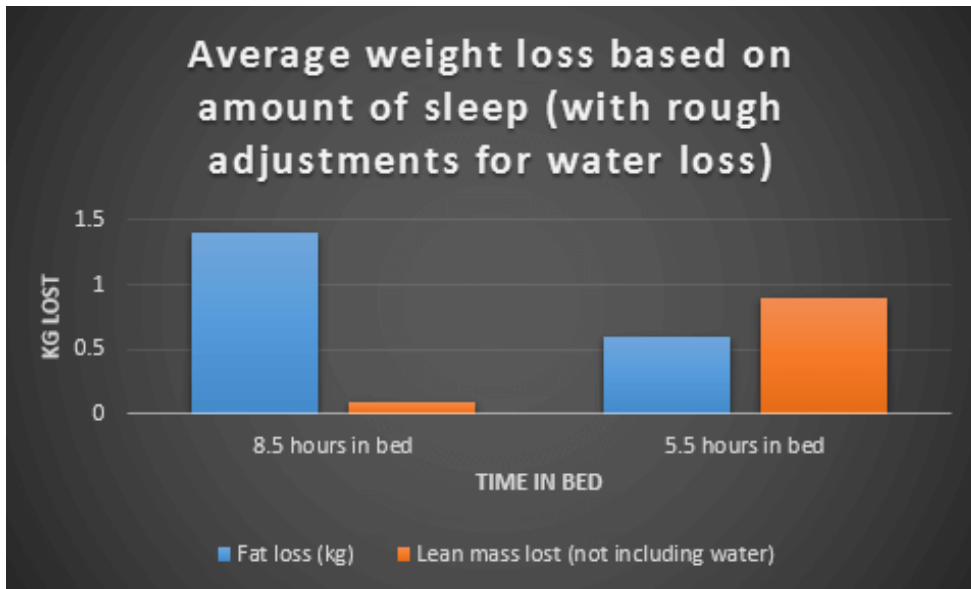
Figuur 1. Growth Hormone release tijdens slaapfasen

slaap; hier kom je in als je net in slaap bent gevallen. De volgende fase is ook erg kort (10-25 minuten) en hier komt je brein wat meer tot rust en zullen je ogen compleet stoppen met bewegen. In Stage 3 en 4 komt je lichaam in een diepe slaap, de belangrijkste fase van allemaal. Dit komt omdat je Human Growth Hormone (HGH) wordt losgelaten in deze fase en je lichaam kan herstellen van de zware workouts die je hebt gehad.

Na Stage 4 komt je lichaam in de REM fase, waarin je brein wat harder gaat werken en je heart rate ook omhoog zou gaan. In deze fase heb je ook de meest actieve dromen of nachtmerries! In totaal duren de vijf fasen bij elkaar 90 minuten, en na deze tijd begint de cycle als het ware weer opnieuw. Je kunt dus zien dat hoe meer je slaapt in hoe meer fasen je komt, hoe meer HGH er wordt losgelaten in je lichaam, en hoe meer je dus herstelt. Maar hoe kan het dan zijn dat je soms moeër wakker wordt na 8 uur slaap dan na 6

uur slaap, en je toch die snooze-knop weer indrukt? Dit komt omdat je net kan worden wakker gemaakt door je wekker tijdens een diepe slaap, waardoor je lichaam eigenlijk nog volledig in slaap-modus is als je wakker bent.

Goed verhaal, maar wat betekent dit nou precies voor mij als lifter? Met weinig en lage kwaliteit slaap herstelt je lichaam minder goed en zul je minder snel spieren aanmaken. Ook heeft een studie aangetoond dat meer slaap zorgt voor een betere vetverbranding en hogere muscle maintenance tijdens het cutten (Nedeltcheva et al., 2010). Er werd bij de groep met minder slaap meer van het hormoon Ghreline aangemaakt; een hormoon dat de eetlust opwekt en dus zorgt voor honger. Twee groepen met hetzelfde dieet (een 700 calorie deficit) werden in een periode van twee weken vergeleken; het enige verschil was dat de ene groep 8.5 uur slaap kreeg en de andere 5.5 uur slaap.



Figuur 2. Fat and lean mass lost gebaseerd op aantal uren slaap

Eén van onze favoriete hormonen, testosteron, wordt ook verminderd door te weinig slaap (Datillo et al., 2011). Zoals de meeste mensen weten, is dit een onwijs belangrijk hormoon voor goede spiergroei tijdens het trainen. Een andere studie liet zien dat na een lange periode van 6 uur slaap of minder, de prestatie op mentale oefeningen snel achteruit ging en de concentratie minder was (Van Dongen et al., 2003). Wat ze ook lieten zien, was dat de personen zelf dachten dat ze na een paar dagen op 6 uur slapen niet meer achteruitgingen. Echter, de resultaten van de mentale oefeningen gingen nog steeds gewoon achteruit. Een groot gevaar van te weinig slaap is dus dat mensen het dus zelf niet door hebben dat hun prestaties achteruit gaan!

De grote vraag is nu natuurlijk; hoe kan ik langer en beter slapen en de oerkracht terugkrijgen die mijn voorouders hadden? En hoeveel slaap heb ik eigenlijk nodig? Het lastigste van deze

vragen is dat het erg persoonlijk is. Sommige mensen hebben meer slaap nodig dan anderen en dit is natuurlijk ook afhankelijk van hoe een drukke week je hebt gehad en hoe zwaar je workouts zijn. Een eenvoudige schatting van het aantal slaap dat je nodig hebt, is een tijd wanneer je uit jezelf zonder wekker wakker wordt. Hieronder zal ik een aantal technieken bespreken die mij persoonlijk hebben geholpen om eerder in slaap te vallen!

☞ Geen cafeïne in de avond. Als ik nog koffie in de avond drink, dan merk ik dat ik nog veel te wakker ben als ik in slaap probeer te vallen. Daarom neem ik mijn laatste kop koffie meestal rond 3-4 uur 's middags.

☞ Lezen voor het slapen. Het is al aangetoond dat lezen op zichzelf al heel goed is voor je, maar het grootste voordeel is dat je er heel rustig van wordt. Een halfuurtje fictie lezen voor het slapen gaan (uit een boek, geen tablet of mobiel) zorgt

ervoor dat je goed en relaxed in slaap valt. Wat ik vaak heb, is dat ik in de avond nog druk bezig ben met dingen, en een halfuurtje lezen helpt hierbij om mijn lichaam rustiger te maken.

☞ Geen televisie/laptop/ mobiel voor het slapen. Dit vind ik zelf één van de lastigste, maar het is aangetoond dat blauw licht erg slecht is voor het slapen en zorgt dat je lichaam wakker blijft in de avond. Een programma dat hierbij helpt heet f.lux (<https://justgetflux.com/>) en vermindert blauw licht van je schermen.

☞ Drink thee in de avond. Ik heb gemerkt dat kruidenthee zoals Kamille mij heel erg rustig maakt in de avond en erg helpt met in slaap vallen. Van veel anderen die ik het heb aanbevolen heb ik hetzelfde gehoord. Kamille = superdrink?

☞ Slaapritme. Rond dezelfde tijd naar bed gaan en opstaan zorgt ervoor dat je lichaam heel erg gewent aan een ritme, en dat je kwaliteit van het slapen hoger wordt maar ook dat je sneller in slaap valt.

☞ Geen alcohol. Dit is ook nog een punt waar ik wel moeite mee heb, zeker als student. Hoewel een glas wijn of een biertje je wel kan helpen om in slaap te vallen, zal de kwaliteit van je slaap veel minder zijn.

Maar mijn avond is nu niet meer leuk als ik niet meer tot 2u 's nachts mijn Youtube-video of Twitch-stream kan kijken en verplicht aan de thee moet? Natuurlijk hoef je niet altijd en elke dag precies je slaapritme te houden. Zelf ga ik ook niet altijd op tijd naar bed en gebruik ik

ook niet altijd bovenstaande technieken. Maar probeer te kijken wat voor jezelf het beste werkt, zodat je zo vaak mogelijk een goede nachtrust kan krijgen, goed kan herstellen van je workouts, en PRs kan blijven halen!



Whey too much brotein

Mart Kicken

Ben je nu altijd aan het twijfelen welke smaak eiwitshake nu het lekkerst is? Kan je ook niet tegen als je weer eens de verkeerde smaak Blueberry hebt gekocht, en je die 2 kg eiwitpoeder met nog geen kilo suiker door je strop krijgt? Raak dan niet in paniek, de redding is nabij! De legendarische Bastiaan, Norbert en hun vrienden hebben samples van alle eiwitmaken gekocht en gescoord op smaak. De smaken zijn beoordeeld door 8 verschillende krachtige mannen en vrouwen. Hoe hoger de score, hoe lekkerder hij is. Er zijn ook minpunten gegeven worden, als

de smaak echt heeeeeeel slecht was. En dat is nog niet alles! Er is zelfs onderscheid gemaakt tussen oplosmiddelen water of melk.

De vieste smaak is **Chocolate Peanut Butter** met een 6.5 uit de 20 score. Al klinkt de naam nog redelijk lekker, het is echter geen aanrader en geeft zeker weten een vies gezicht bij het doorslikken... Daartegen is de lekkerste smaak **Chocolate Banana**, zowel met melk als met water.

Prachtig! Wat een degelijk onderzoek! Wat een toewijding! Dit soort opofferingen maken het leven voor ons beginnende bro's toch net wat makkelijker. Doe mij maar een Chocolate Banana! Helden zonder glorie, legendes uit het verleden. Leer van deze

legendes en maak niet meer dezelfde fouten die de generaties voor jou al gemaakt hebben! Heb je zelf smaken geproefd en staat deze er niet bij of had jij een hele andere score voor een smaak, geef dit dan door aan Mart en hij zal deze data meenemen voor volgend onderzoek.

Disclaimer: Vind je Chocolate Banana toch niet lekker? Niet onze schuld. Ga je toch voor die vieze Strawberry of Chocolate Peanut Butter? Niet onze schuld. Dit onderzoek is gebaseerd op persoonlijke voorkeur, vind jij toch iets anders het lekkerst? Niet onze schuld. We kunnen niet aansprakelijk gesteld worden op de keuze die gemaakt worden op basis van dit onderzoek. Gebruik op eigen risico!

| Flavour | % protein | Flavouring | Melk | Water |
|-----------------------------|-----------|-------------------|-----------|-----------|
| Banana (natural) | 96 | natural flavour | 29 / 40 | 29 / 40 |
| Banana | 91 | | 14 / 30 | 17 / 30 |
| Strawberry (natural) | 96 | natural flavour | 17 / 30 | 22,5 / 40 |
| Strawberry (stevia) | 96 | stevia sweetener | 24,5 / 40 | 17,5 / 40 |
| Strawberry | 96 | | 10,5 / 30 | 13 / 40 |
| Raspberry | 96 | natural favouring | 13,5 / 40 | 27 / 40 |
| Pineapple | 91 | | 17,5 / 30 | 20 / 40 |

| | | | | |
|-------------------------------------|----|---|-----------------------|-----------------------|
| Blueberry | 96 | natural flavouring, more ingredients | 12 / 30 | 10 ^{.5} / 40 |
| Blueberry Raspberry (stevia) | 96 | natural flavouring, stevia | 14 ^{.5} / 30 | 20 / 40 |
| Strawberry Jam Roly Poly | 96 | | 0 / 0 | 20 ^{.5} / 40 |
| Summer Fruits | 96 | | 18 / 30 | 21 / 40 |
| Chocolate Mint | 96 | cocoa (no flavouring for the mint mentioned?) | 30 / 40 | 23 ^{.5} / 40 |
| Chocolate Mint (stevia) | 91 | stevia, natural flavouring, cocoa | 10 / 30 | 14 / 40 |
| Vanilla | 96 | | 26 ^{.5} / 40 | 23 / 40 |
| Vanilla (natural) | 96 | natural flavour | 21 ^{.5} / 30 | 27 / 40 |
| Vanilla Stevia | ? | natural flavour stevia | 18 ^{.5} / 40 | 21 / 40 |
| Chocolate Smooth | 91 | cocoa, flavouring | 21 / 30 | 24 ^{.5} / 40 |
| Chocolate (stevia) | 91 | cocoa, flavouring, stevia | 15 / 30 | 14 / 40 |
| Chocolate (natural) | 91 | cocoa, natural flavouring | 24 ^{.5} / 30 | 20 ^{.5} / 40 |
| Chocolate Peanut Butter | 91 | cocoa | 6 ^{.5} / 20 | 12 ^{.5} / 30 |
| Chocolate Caramel | 91 | cocoa | 21 / 30 | 23 ^{.5} / 30 |
| Chocolate Orange | 91 | cocoa | 10 ^{.5} / 30 | 12 / 30 |
| Chocolate Banana | 91 | cocoa | 27 / 30 | 23 ^{.5} / 30 |
| Chocolate Nut | 91 | cocoa | 11 ^{.5} / 20 | 13 / 30 |
| Vanilla and Raspberry | 96 | | 22 ^{.5} / 30 | 19 ^{.5} / 30 |
| Latte | 91 | | 23 / 30 | 20 ^{.5} / 30 |
| White Chocolate | 91 | | 18 / 30 | 18 ^{.5} / 30 |
| Maple Syrup | 96 | | 14 / 40 | 17 / 50 |
| Stracciatella | 96 | cocoa | 19 / 30 | 19 ^{.5} / 30 |
| Mocha | 91 | cocoa | 31 / 40 | 19 ^{.5} / 30 |
| Salted Caramel | 96 | | 24 ^{.5} / 40 | 18 / 30 |
| Coffee Caramel | ? | | 28 ^{.5} / 40 | 18 ^{.5} / 30 |
| Lemon Cheesecake | 96 | | 25 / 40 | 19 ^{.5} / 30 |
| Blueberry Cheesecake | 96 | | 13 ^{.5} / 20 | 20 ^{.5} / 30 |
| Chocolate Brownie | ? | | 22 ^{.5} / 30 | 14 / 20 |
| Peanut Cookie | ? | | 22 ^{.5} / 30 | 14 ^{.5} / 20 |
| Pecan Pie | 96 | | 11 / 30 | 1 ^{.5} / 40 |
| Cinnamon Danish | ? | | 31 / 40 | 12 ^{.5} / 20 |
| Tiramisu | 91 | cocoa | 16 / 30 | 25 / 40 |
| Sticky Toffee Pudding | 96 | | 21 / 30 | 21 ^{.5} / 30 |
| Rhubarb and Custard | 96 | | 17 / 30 | 15 ^{.5} / 30 |

| | | | | |
|----------------------------------|----|-------|----------------------|----------------------|
| Apple Crumble and Custard | 96 | | 19 / 30 | 19 / 30 |
| Cookies and Cream | 96 | | 20 ⁵ / 30 | 16 ⁵ / 30 |
| Banoffee | 96 | | 25 / 40 | 23 / 40 |
| Golden Syrup | 91 | | 20 / 40 | 20 ⁵ / 40 |
| Rocky Road | 91 | | 22 / 40 | 19 ⁵ / 40 |
| Neapolitan | ? | cocoa | 22 ⁵ / 40 | 25 / 40 |

Bronvermelding

Sleep: The Athlete's Steroid

Nedeltcheva, A. V., Kilkus, J. M., Imperial, J., Schoeller, D. A., & Penev, P. D. (2010). Insufficient sleep undermines dietary efforts to reduce adiposity. *Annals of internal medicine*, 153(7), 435-441.

Dattilo, M., Antunes, H. K. M., Medeiros, A., Neto, M. M., Souza, H. S. D., Tufik, S., & De Mello, M. T. (2011). Sleep and muscle recovery: endocrinological and molecular basis for a new and promising hypothesis. *Medical hypotheses*, 77(2), 220-222.

Van Dongen, H. P. A., Maislin, G., Mullington, J. M., & Dinges, D. F. (2003). The cumulative cost of additional wakefulness: Dose-response effects on neurobehavioral functions and sleep physiology from chronic sleep restriction and total sleep deprivation. *Sleep: Journal of Sleep and Sleep Disorders Research*, 26(2), 117-126.

<https://www.sixstepstosleep.com/sleep-stages-what-happens-when-you-sleep/>

<https://barbend.com/sleep-schedule-strength-training/>