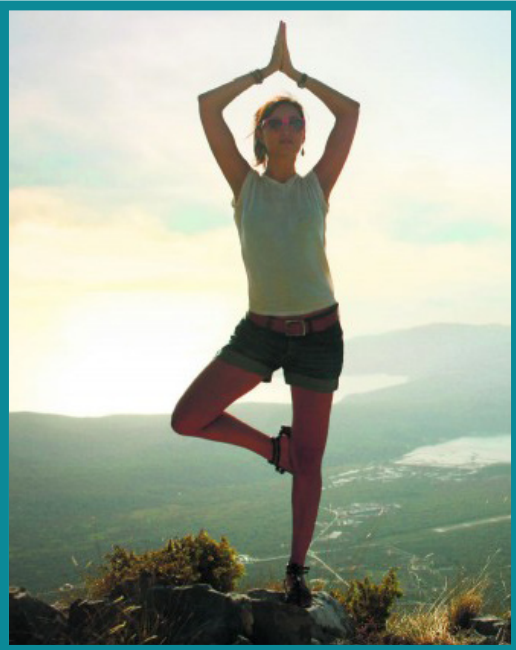


# LIFELONG



# INFORMATIE

Wil je je energieker voelen?

Wil je je sterker voelen?

Dan is het essentieel om je  
conditie te verbeteren!

Om je te ondersteunen om je zo vitaal  
mogelijk te voelen in je dagelijks leven,  
leren we je bij LifeLong strategieën om  
in weinig tijd doeltreffend je  
uithoudingsvermogen te vergroten!

In dit document vind je een korte  
uiteenzetting over lichamelijke conditie...

Vragen over de tekst?  
Meer weten over gezondheid en vitaliteit?

Neem contact op met Lee Mason:

**+31 (0) 638 279 772**

[lee@lifelong.eu](mailto:lee@lifelong.eu)

# OVER

# LICHAMELIJKE CONDITIE

## Lichamelijke Conditie

Met onze *lichamelijke conditie*<sup>1</sup> wordt over het algemeen ons *uithoudingsvermogen* bedoeld, oftewel, hoe lang ons lichaam<sup>2</sup> in staat is om een bepaalde activiteit vol te houden<sup>3</sup>. Daarnaast beschikken ook onze *spieren* over een zekere mate van conditie, oftewel, het vermogen om gedurende een specifieke periode een bepaalde hoeveelheid kracht te leveren<sup>4</sup>.

## Conditie en Training

Zoals de meesten van ons uit eigen ervaring weten, is onze lichamelijke conditie *veranderlijk*<sup>5</sup>. Zo verschilt bijvoorbeeld het uithoudingsvermogen waarover we tegenwoordig als volwassene beschikken aanzienlijk van het uithoudingsvermogen waarover we als kind beschikten<sup>6</sup>. Om ons begrip te vergroten van de mate waarin onze lichamelijke conditie niet alleen veranderlijk, maar tevens *trainbaar* is, kunnen we ons de volgende twee situaties voorstellen.

### Situatie Eén

Om op een toekomstige vakantiebestemming zonder problemen een aantal fietstochten te kunnen maken, willen we graag 40 minuten achter elkaar kunnen fietsen. Echter, met ons huidige uithoudingsvermogen zijn we slechts in staat om 20 minuten achter elkaar te fietsen. We besluiten daarom om drie keer per week te werken aan het verbeteren van onze algehele lichamelijke conditie. Hierbij fietsen we tijdens onze eerste trainingsdag 21 minuten, tijdens onze tweede trainingsdag 22 minuten, tijdens onze derde trainingsdag 23 minuten en bij iedere volgende trainingsdag houden we deze strategie vol totdat we in staat zijn om 40 minuten achter elkaar te fietsen<sup>7 8 9</sup>.

---

<sup>1</sup> Het woord *conditie* betekent *toestand* of *voorwaarde* en komt oorspronkelijk van het Latijnse werkwoord *condicere*, dat *samen spreken* betekent.

<sup>2</sup> In het bijzonder ons hart, onze bloedvaten en onze longen.

<sup>3</sup> Kunnen we bijvoorbeeld zonder problemen 40 minuten fietsen, dan beschikken we doorgaans over een *betere* conditie dan wanneer we na 20 minuten fietsen volledig uitgeput zijn.

<sup>4</sup> Kunnen we bijvoorbeeld zonder problemen 20 kniebuigingen achter elkaar uitvoeren, dan verkeren onze beenspieren doorgaans in een *betere* conditie dan wanneer we moeite hebben om 1 kniebuiging uit te voeren.

<sup>5</sup> Uitzonderingen op deze stelling kunnen voorkomen bij diegenen onder ons wiens lichaam op nadelig afwijkende wijze is aangelegd of verminderd natuurlijk functioneert naar aanleiding van ziekte of letsel.

<sup>6</sup> Ook het uithoudingsvermogen waarover we als volwassenen beschikken is met regelmaat aan verandering onderhevig, zoals ieder van ons die weleens met flinke griep op bed heeft gelegen uit ervaring weet.

<sup>7</sup> We trainen in een dergelijke situatie volgens het principe van *graded activity*<sup>8</sup>, een effectieve en verantwoorde methodiek om duurzame successen te behalen op het gebied van lichamelijke training<sup>9</sup>.

<sup>8</sup> In het Nederlands *geleidelijke inspanning*.

<sup>9</sup> Ook bij het doorvoeren van veranderingen op het gebied van *verstand*, *gevoel*, *gedrag* en *betekenisvol leven* kan het principe van *graded activity* een adequate methodiek zijn om duurzame successen te behalen.

## Situatie Twee

Om onze tiltechniek te verbeteren, willen we graag 20 kniebuigingen achter elkaar kunnen uitvoeren. Echter, met de huidige conditie van onze beenspieren zijn we slechts in staat om 6 kniebuigingen achter elkaar uit te voeren. We besluiten daarom om drie keer per week te werken aan het verbeteren van de conditie van onze beenspieren. Hierbij doen we tijdens onze eerste trainingsdag 7 kniebuigingen, tijdens onze tweede trainingsdag 8 kniebuigingen, tijdens onze derde trainingsdag 9 kniebuigingen en bij iedere volgende trainingsdag houden we deze strategie vol totdat we in staat zijn om 20 kniebuigingen achter elkaar uit te voeren<sup>10</sup>.

## Lichamelijke Conditie en de Kwaliteit van Ons Leven

Omdat de meesten van ons over het algemeen meer lichamelijke gezondheid, verstandelijke veerkracht en emotionele stabiliteit ervaren wanneer we ons fitter en sterker voelen, is het regelmatig besteden van aandacht aan de conditie van ons lichaam doorgaans van positieve invloed op de algehele kwaliteit van ons leven.

© Lee Mason, 2014

---

<sup>10</sup> Ten bate van de overzichtelijkheid van deze uiteenzetting worden de beschreven trainingen sterk vereenvoudigd weergegeven en wordt het bespreken van factoren zoals *snelheid*, *weerstand* en *gewicht* achterwege gelaten.

DE DIEPTE IN...



# LifeLong

Lifelong Personal Evolution

[WWW.LIFELONG.EU](http://WWW.LIFELONG.EU)

Behoeftte aan meer diepte  
of nuttige oefeningen?

Meer weten over persoonlijke  
evolutie op maat?

Vragen, observaties  
of feedback?

Neem contact op  
met Lee Mason:

+31 (0) 638 279 772

[lee@lifelong.eu](mailto:lee@lifelong.eu)