

9 TRAININGSGEHEIMEN VOOR EEN TOPFYSIEK

Berry de Mey is de meest succesvolle Nederlandse bodybuilder ooit. In de jaren tachtig en negentig was hij officieel één van de best gebouwde mannen ter wereld. Hij vertelt Men's Health hoe hij dat klaarspeelde.

door Willem Koert

Na een stormachtige carrière zei Berry de Mey in 1994 de professionele bodybuilding vaarwel. Hij legde zich toe op zijn andere passie, de fotografie, maar bleef actief in de sport. De Mey traint nog steeds met gewichten en volgt de ontwikkelingen in de voedings- en trainingsleer. Inmiddels gebruikt hij zijn omvangrijke kennis en expertise als consultant en voor zijn bedrijf *Berry de Mey Nutrition*. De Mey is ongelukkig met het imago van bodybuilding als een sport voor alsmoar grotere spierkolossen. 'Ikzelf heb nooit getraind omdat ik domweg grotere spieren wilde hebben,' zegt hij. 'Vanaf het allereerste begin was trainen voor mij meer dan dat. Ik ben als jochie van 14 gaan trainen omdat ik er toen over droomde dat ik later marinier zou worden. Ik deed pull-ups en push-ups, trainde mijn schouders met emmers

en rende met een rugzak vol oud ijzer door de weilanden achter ons huis. Ik wilde niet alleen kracht opbouwen, maar mijn lichaam ook snel, wendbaar en flexibel maken.' Als profbodybuilder bleef De Mey zijn achterliggende principes trouw. Hij weerstond de verleiding om zijn trainingen uitsluitend te richten op het lukraak en eenzijdig verwerven van spiermassa. In plaats daarvan besteedde hij ook aandacht aan balans, uithoudingsvermogen en aspecten van het menselijk lichaam waarvoor toen nog geen woorden waren. Hij ontwikkelde, geassisteerd door zijn broer en de inmiddels wereldberoemde celebritytrainer Jørgen de Mey, complexe trainingsprincipes die hun tijd ver vooruit waren. Het leverde hem in de veeleisende en kieskeurige bodybuildingsscene een sterrenstatus op. In dit artikel geeft De Mey de lezers van MH een kijkje in zijn keuken. Hij geeft je 9 beproefde maar misschien ongewone adviezen die de kwaliteit van je training merkbaar verhogen.

1 WANTROUW DE ENDORFINEKICK

HET PROBLEEM De meest gemaakte fout in gyms is dat mannen hun favoriete spiergroepen zoals biceps, borst en triceps met te veel sets trainen.

Daardoor groeien die niet optimaal. Hetzelfde gebeurt met de net zo belangrijke spiergroepen die veel mannen verwaarlozen. Bovendien komen aspecten als evenwicht, flexibiliteit en stabiliteit helemaal niet aan de orde.

DE OORZAAK 'De meeste mannen die trainen met gewichten luisteren naar hun lichaam, maar weten nog niet dat je de signalen van je lichaam verkeerd kunt interpreteren,' analyseert De Mey. 'Ze bepalen aan de hand van het gelukzalige gevoel na hun training of die training deugt,' zegt De Mey. 'Ze weten niet dat de endorfines waardoor ze zich zo goed voelen vrijkomen na elke zware inspanning, en dus ook als die inspanning helemaal niet goed is voor je lichaam. Veel mannen laten zich na afloop van hun training door hun endorfines wijsmaken dat ze het goed hebben gedaan.'

DE OPLOSSING Laat je bij je training in de eerste plaats leiden door de sterkste spier in het menselijk lichaam: je hersenen. Maak een rationeel en evenwichtig schema, waarmee je alle kwaliteiten ontwikkelt die je lichaam nodig heeft. Laat je door dat schema leiden, niet door de endorfinekick na je training.

Berry in zijn hoogtijdagen.

2 KEN JE KORTE INSPANNINGS-CYCLUS

HET PROBLEEM Het gros van de mannen prikkelt tijdens de training de spieren niet optimaal.

DE OORZAAK De rusttijden die schema's vermelden geven dikwijls een indicatie van de rustperiode die je nodig hebt tussen je sets, maar veel mannen nemen die rusttijden letterlijk. Ze zitten hun rustpauzes uit. Ze laten hun horloge bepalen wanneer ze aan hun set gaan beginnen, terwijl ze beter naar hun lichaam kunnen luisteren. 'Tussen de sets rust je en doe je dus niets,' zegt De Mey. 'In onze cultuur is het niets-doen onbelangrijk.

Daarom zie je makkelijk over het hoofd welke belangrijke processen er in je lichaam plaatsvinden tijdens de rustperiodes tussen je sets.'

DE OPLOSSING Meteen na een set is het vermogen van de spieren om te presseren verminderd. Je voelt dat aan je lichaam. Je hartslag is verhoogd, je spieren voelen moe, je voelt je opgejaagd. Daarna word je kalm en voel je de kracht en energie weer terugkeren. Je fysiologie maakt zich klaar voor een nieuwe inspanning. 'Je moet leren hoe je precies op dat punt begint met een nieuwe set,' zegt De Mey. 'Met elke seconde die je langer wacht wordt de stimulerende prikkel van je set een beetje minder. Uit bijna alle studies blijkt dat workouts met niet te lange rustperiodes meer spiermassa opbouwen dan workouts met royale rustperiodes.' Een overhaast trainingstempo, met te korte rustperiodes, is evenmin bevorderlijk voor je fysiek. Als je het juiste aantal herhalingen niet kunt maken vermindert je trainingsprikkel ook.'

3 SCHOKTHERAPIE MET RUST

HET PROBLEEM Bijna iedereen heeft wel een paar spiergroepen die zich minder goed ontwikkelen. Bij veel mannen wordt dat naarmate ze langer trainen steeds duidelijker.

DE OORZAAK Spiergroei is een reactie op een overrompeling door training. Door de bouw van je skelet of de samenstelling van je spiervezels laten sommige spiergroepen zich moeilijker overrompelen dan andere. In dat geval kun je aanvullende trucs uit de kast trekken.

DE OPLOSSING Het ach-

terliggende principe van alle overrompelingstechnieken is dat je de belasting van de spiergroep verhoogt. Je kunt een spiergroep bijvoorbeeld gedurende een korte periode 3 of soms zelfs 4 keer per week trainen. 'Maar als je een spiergroep al vaak onder handen neemt, kun je het misschien beter andersom proberen,' zegt De Mey. 'Je shockeert hem doordat je hem tijdelijk maar 1 keer per week traint.' Door de rust zal de spiergroep beter herstellen dan hij gewend is en een hogere belasting aankunnen. Je zult merken dat je hem kunt trainen met zwaardere gewichten, en dat hij daardoor op termijn sneller gaat groeien. En of je nu shockeert met rust of met een hogere frequentie van je trainingen, oefeningen met vrije gewichten zijn beter geschikt dan oefeningen met machines.

4 SETS IN JE HOOFD

HET PROBLEEM Veel mannen merken dat hun spieren aan het einde van hun sets nog niet moe zijn, maar dat ze hun gewicht toch niet meer in beweging kunnen krijgen.

DE OORZAAK 'Training is een lichamelijk maar ook psychologisch proces,' zegt De Mey. 'We vergeten dat de hersenen de spieren aansturen. We lopen te vaak de sportschool in en gaan lukraak bewegen. Maar als de mentale focus er niet is, dan geven de hersenen al op als de spieren nog niet zijn uitgeput.'

DE OPLOSSING Je hersenen sturen je spieren beter aan als je de beweging 'voorbedenkt'. Volgens studies activeer je je spieren alleen al als je aan trainen denkt. Geloof het of niet, maar je kunt volgens een onderzoek dat Groningse onderzoekers in 2003 publiceerden in *Muscle Nerve* door het visualiseren van training zelfs een beetje sterker worden – zonder dat je echt traint. Een oude techniek is tussen je sets door jezelf zo realistisch mogelijk voorstellen hoe je straks je herhalingen en sets zult maken. Wat volgens studies ook werkt is je tijdens je sets te concentreren op het samentrekken van de spieren die je traint. Mentale focus maakt een wezenlijk verschil.

5 VARIEER, MAAR MET MATE

HET PROBLEEM Als je nu nog op precies dezelfde manier traint als pak-

hem-beet vijf jaar geleden, dan hebben we een vervelende boodschap voor je. Als je een paar keer van schema was veranderd zag je er nu beter uit, en was je sterker, gespierder en fitter. Maar als je dit blad leest weet je dat waarschijnlijk al. Wat je misschien nog niet weet is dat ook het te snel veranderen van schema je vooruitgang kan belemmeren.

DE OORZAAK Al in de jaren zestig toonden bewegingswetenschappers aan dat de progressie die je maakt als je een nieuw trainingsschema gaat volgen in de eerste weken vooral het gevolg is van cerebrale processen. Je hersenen leren hoe ze je spieren beter kunnen aansturen. Je spieren zelf veranderen nog niet. Ze worden pas sterker als het neurologische aanpassingsproces is voltooid.

DE OPLOSSING 'Geef een nieuw trainingsschema minimaal 6-8 weken de tijd,' adviseert De Mey. 'Langer mag, korter niet.'

6 GEPLANDE ONDERTRAINING

HET PROBLEEM Bijna iedereen die al wat langer traint heeft te maken gehad met blessures. In het ergste geval zijn ze pas na een paar jaar genezen.

DE OORZAAK 90 procent van de serieuze blessures ontstaat in een periode dat je kort aan de wagen staat. Je lichaam is moe, maar je traint alsof je topfit bent.

DE OPLOSSING Als je een actieve levensstijl hebt kan je lichaam niet 12 maanden per jaar op de toppen van z'n kunnen functioneren. Vaak zie je die perioden van tevoren al aankomen. Het zijn de drukke weken voor de kerst, of de laatste weken voor de zomervakantie. Plan in die perioden enkele weken van ondertraining. 'Train wat minder vaak, of gebruik tijdens je training minder zware gewichten,' adviseert De Mey. 'Of train desnoods gewoon door, maar doe geen sets meer waarin je alles geeft. Stop met je sets als je nog twee herhalingen kunt maken.' In studies, zoals het onderzoek dat bewegingswetenschappers van de *University of Navarre* in 2006 publiceerden in de *Journal of Applied Physiology*, gaan krachtssporters nog steeds vooruit als ze zichzelf op die manier ontzien. In de praktijk, ontdekte De Mey, geeft zo'n periode van *not-at-failure-*

training het lichaam de gelegenheid om zich te herstellen.

7 DE MEEST ONDERSCHATTE VETVERBRANDER

HET PROBLEEM Vet verliezen wordt in de praktijk al snel gewicht verliezen, en gewicht verliezen wordt al snel spiermassa verliezen. Daardoor moeten veel mannen voor een sixpack en een scherpe fysiek een hoge prijs betalen.

DE OORZAAK Een zwaar dieet en lange cardiolessies kunnen je lichaam ertoe aanzetten om energie te halen uit de afbraak van de eiwitten in je spierweefsel.

DE OPLOSSING Een techniek die bijzonder goed werkt zijn supersets. 'Ik gebruikte vlak voor mijn wedstrijden graag supersets, meestal in combinatie met traditionele sets waarin ik met zo zwaar mogelijke gewichten trainde. De reden dat ik voor supersets koos was dat ze me hielpen meer spiermassa vast te houden, maar ik merkte al snel dat ze de vetverbranding hielpen versnellen.' Recente studies hebben aangetoond hoe dat werkt. Na een workout met gewichten verbrandt je lichaam extreem veel meer kilocalorieën dan normaal. Er zijn twee factoren die de 'naverbranding' verhogen: trainen met zo zwaar mogelijke gewichten, en trainen met zo kort mogelijke rustperiodes. In zijn workouts had De Mey instinctmatig beide factoren met elkaar gecombineerd.

8 ALLEEN ALS JE ZIN HEBT

HET PROBLEEM Je moet naar de gym, maar je hebt geen zin.

DE OORZAAK Sommige mensen zijn gewoon lui. Maar als je dit blad leest behoort je niet tot die categorie. Als iemand als jij geen zin heeft om te trainen, dan vertelt je lichaam je dat je beter niet kunt trainen.

DE OPLOSSING 'Als ik geen zin heb om te trainen, dan train ik niet,' zegt De Mey. 'Het gebeurt niet vaak, maar als het gebeurt blijf ik thuis. Geen zin hebben is een signaal dat je lichaam rust nodig heeft, en je lichaam wordt beter als je naar dat signaal luistert.'



Meer weten over Berry de Mey? Hij schrijft over training, voeding en supplementen op berrydemeyonline.nl en heeft een uitgebreid aanbod voedings-supplementen (waaronder caseïne uit tip 9) in zijn online-winkel berrydemey.nl

9 LANGZAME VOEDINGS-STOFFEN

HET PROBLEEM Ondanks je drukke leefstijl train je geregeld. Je speelt het zelfs klaar om rond je trainingen te eten, zodat je energie hebt voor je workouts en daarvan kunt herstellen. Maar toch heb je het gevoel dat je drukke ritme ten koste gaat van je vorderingen.

DE OORZAAK Een optimaal voedingspatroon dat je gespierd en slanker maakt bestaat uit voedingsstoffen rond je training, en voedingsstoffen overdag. Bij goed geïnformeerde sporters zit het met die snelle voedingsstoffen rond de training vaak wel goed. De meeste ruimte voor verbetering zit er bij de voeding overdag.

DE OPLOSSING 'De beste voedingsstoffen die je niet pal voor of direct na een training gebruikt komen langzaam in je lichaam,' zegt De Mey. 'Je hebt het meeste aan koolhydraten die hun energie geleidelijk afgeven en aan eiwitten die over een langere periode hun aminozuren afstaan aan het bloed.'

Als je weinig tijd hebt kun je 's avonds zelf een shake maken die je overdag voorziet van precies het soort langzame voedingsstoffen die je dan nodig hebt. Het recept is afkomstig van Jörgen de Mey: doe twee kopjes caseïne, een kopje havermeel, een eetlepel olijfolie met wat magere melk, water of sojamelk in een blender. Mixen en bewaren in de koelkast. De volgende dag heb je een makkelijke drink met een voedingswaarde die alle drinkontbijten, eiwitrepen en andere maaltijdvervangers in de schaduw zet, en die je in een gekoelde thermoskan mee naar je werk kunt nemen.