

Rayen Bindraban

Wie is Rayen ?



Bindraban Rayen

Rayen Bindraban is al 21 jaar fysiotherapeut en heeft ervaring opgedaan in binnen- en buitenland op grote toernooien (ek's en wk's). Hij is vijf jaar fysiotherapeut van de Suriprofs geweest en is nauw betrokken in het voedings en trainingsbeleid van vele topsporters (profvoetballers, atleten, vechters). Zijn ambities strekten verder dan wat fysiotherapie en de specialisaties te bieden hadden. Daarom is hij zich daarbuiten om gaan specialiseren op het gebied van training, coachen en voedingsleer, bij onder andere de knAu (koninklijke nederlandse Atletiek unie). Hij heeft vele diploma's waaronder die van topsportcoach sinds 2002. Zijn specialisaties daarbij zijn sprinttraining, krachttraining, mentale begeleiding en talentontwikkeling. Momenteel begeleidt hij vanuit zijn drie praktijken in Amsterdam een aantal topvechters met specifieke krachttraining en juiste voeding. ■

U trainde al met grote sportvedetten, wat maakt dat zo interessant?

Ik ben een erg gedreven persoon. Deze gedrevenheid vind ik ook terug bij topsporters die zich met volledige overgave aan hun sport wijden. Ik heb het moeilijk met mensen die weinig discipline kunnen opbrengen. Door top thaiboxers te begeleiden doe ik ook aan een vorm van topsport. Ik moet me goed voorbereiden om sportvedetten te behandelen. Ze nemen me in vertrouwen en hun begeleiding vraagt vaak veel tijd. Je moet op de hoogte blijven van de trainingmethoden, behandelingsmethoden en voedingstips. Als je jezelf wilt onderscheiden worden details belangrijke zaken. Je moet jezelf bijscholen en blijven zoeken naar wat het beste is. Bovendien werkt datgene wat bij de ene werkt soms niet bij een andere. Dat maakt het vak erg interessant en dat houdt je scherp.

Welk sportmoment dat u meemaakte, blijft u het meest bij?

Een sportmoment dat ik nooit meer zal vergeten dateert uit het jaar 1992. Op een Nederlands kampioenschap atletiek begeleidde ik Frank Perry. Hij liep in de halve finale een spierblessure op. De sportarts die op dat toernooi aanwezig was constateerde een spierscheur. Dat betekende dus voor hem het einde van het kampioenschap. Maar op dit toernooi kon Frank een limiet lopen. Als hij die limiet haalde, mocht hij mee naar het indoor wereldkampioenschap in Barcelona. Dit betekende dus een flinke teleurstelling. Ik was het echter niet eens met de diagnose van de arts. Ik vond dat zijn blessure meer op een verkramping leek. Na een behandeling van een uur en het toedienen van een verdoving, kreeg ik het voor elkaar dat mijn atleet wel in de finale stond. Ik had dus mijn werk goed gedaan. Frank liep in de finale een Neder-

lands record en behaalde zijn limiet. Daarmee behaalde hij een ticket voor het WK. Dit moment kan ik niet vergeten door wat daarna gebeurde. Na de uitreiking overhandigde Frank mij zijn gouden medaille met de woorden: "Dit heb jij verdiend." De medaille hangt nog steeds in mijn praktijk. Mijn mooiste sportherinnering is eraan verbonden. ■



wie meer informatie wil over zijn cv en bedrijf, kijk op zijn website www.reat.nl.

Rayen Bindraban: Krachttraining

Hoe belangrijk is krachttraining voor Thaiboxers?

Krachttraining is zeer belangrijk! Thaiboxen vergt heel veel van je lichaam. Als je een sterkere, snellere, lenigere en een betere thaiboxer wil worden, dan is het best dat je jezelf niet alleen op thaiboxen richt. Niemand gaat steeds harder stoten door zich enkel in het stoten te trainen. Hetzelfde geldt voor trappen. Je techniek en je beweging zullen dan natuurlijk wel beter worden. Maar als je sterker wil worden, dan moet je veelzijdig trainen. Daarom mag je niet enkel naar je eigen sport kijken. In iedere sporttak is aangepaste en functioneel toegepaste krachttraining een must. Dat geldt dus ook voor het Thaiboxen.

Wat zijn de meest voorkomende fouten die gemaakt worden bij krachttraining?

De meest gemaakte fout is dat mensen te 'geïsoleerd' gaan trainen. Ze trainen de spiergroepen apart. De biceps, de triceps, de borst, rug, ... worden dan apart getraind. Een groot misverstand is dat thaiboxers trainen zoals bodybuilders. Bij bodybuilders is het voornaamste doel om de spieren te laten zien. Hun spieren moeten daarom mooi en symmetrisch groeien. Dit is echter niet van belang voor thaiboxers.

Een andere veelgemaakte fout

is dat sommige sporters explosieve oefeningen doen, maar

“De meest gemaakte fout is dat mensen te ‘geïsoleerd’ gaan trainen.”

de essentie ervan missen. Dat komt omdat ze deze oefen-



ningen ergens hebben gezien, maar de bedoeling ervan niet hebben gevat. Op die manier worden zulke oefeningen gevaarlijk. Je loopt dan het risico op blessures. Je mag niet zomaar alles wat je ziet klakkeloos uitvoeren. Wil je het verantwoord aanpakken, doe je dat best in bepaalde stappen.

Nog een veel voorkomende fout is het zomaar overnemen van krachtschema's. Ik vind dat een krachtschema maatwerk is, en dus bij iedereen verschillend.

Op wat let je best als je aan krachttraining doet?

In de eerste plaats moet je letten op een goede technische uitvoering van alle oefeningen.

Ten tweede kan je best oefeningen doen die veel spieren tegelijk trainen. Op die manier verbeter je de samenwerking van spieren onderling.

Als derde tip kan ik je meegeven dat je best traint met losse stangen en dumbbells (cfr. een korte halte waar losse gewichten aan kunnen worden bevestigd), want hiermee verbetert je stabiliteit en coördinatie.

Ten vierde is het belangrijk dat je gaat kijken naar het doel dat je beoogt. Wil je aankomen, afvallen, explosiever worden, uithoudingsvermogen trainen of een combinatie van verschillende dingen? Als je dat weet kan je een schema op maat samenstellen. Want wat voor de ene geldt, hoeft niet voor de andere sporter.

Velen denken dat hoe harder je traint, hoe beter je wordt, is dat ook zo?

Nee, dat is absoluut niet zo. Een juiste trainingsdosering en voldoende rust leiden tot de beste resultaten. De effecten van een goede training vinden pas plaats in rust, want dan bevindt jouw lichaam zich in de herstelfase. Als je te veel traint, herstel je te weinig. In dat geval gaat je lichaam er juist op achteruit. De juiste verhouding tussen training en rust is voor iedere sporter verschillend.

Hoe weet je wat de juiste dosis is?

Wat de juiste verhouding is tussen training en rust is voor iedereen verschillend. Sommigen hebben een fulltime baan met veel stress, anderen een rustigere parttime baan. Nog anderen zitten zonder werk en kunnen zich volledig wijden aan training. Al deze factoren kunnen je belastbaarheid beïnvloeden. Wat voor de één te veel trainen is, is voor de ander weer te weinig. Voor nog een ander kan dit net goed zijn.

Een goede richtlijn is dat je goed hersteld moet zijn van je vorige training, alvorens je aan een nieuwe training begint. Als je fris aan je training begint maar daarna steeds meer moeite hebt met de trainingsintensiteit, dan is dat een teken aan de wand. Als je daarenboven langdurig vermoeid blijft en overmatig spierpijn hebt, dan wordt het tijd om je evenwicht te herstellen door het rustiger aan te doen.

Welke raad kan u onze jonge sporters meegeven?

Zoek als jonge sporter zeker naar deskundige begeleiding, een slecht aangeleerde techniek is moeilijk af te leren. Stel realistische doelen voorop. Plezier hebben in wat je doet is nog belangrijker. Dan komen de resultaten vanzelf. Overdrijven om heel snel iets te bereiken kan soms averechts werken. Wees een sportman of vrouw binnen en buiten de club. Toon respect voor je tegenstander en onthoud dat een sportief gedragen verlies ook een overwinning is. ■

doel van krachttraining voor vechtsporters.

krachtiger stoten en trappen.

sneller en explosiever worden.

je coördinatie en uithoudingsvermogen verbeteren.

stabiel op je benen staan.

tenslotte ook preventie tegen blessures

Elementen die zeker moeten aanwezig zijn bij een goede krachttraining.

de zogenaamde 'core-stability aspecten'

trainen op diverse dingen. (diepe buik- en rugspieren).

oefeningen waarbij de coördinatie en de balans getraind worden.

explosieve snelheidsoefeningen

oefeningen waar de maximale kracht en het krachthoudingsvermogen worden getraind.

Voorbeeldkrachttraining voor een recreatieve vechtsporter.

twee trainingen per week

na goede opwarming algemene basisoefeningen (kniebuigingen, bankdrukken, jezelf optrekken, lat pulls, 10 à 15 min. rugspieroefeningen)

oefeningen voor uithoudingsvermogen veel herhalen (20 à 30 maal met middelzwaar gewicht)

afsluiten met coördinatie en -lenigheidsoefeningen

Voorbeeldkrachttraining voor een competitieve vechtsporter.

training verschilt alleen in intensiteit en in zwaarte van gewichten.

ook nog een extra training aan toevoegen dus 3 maal per week krachttraining.



Rayen Bindraban: Voeding

Haal winst uit je voeding

Wat is het belang van gezonde voeding voor een sporter?

Een serieuze sporter heeft respect voor zijn eigen lichaam. Beschouw je lichaam als een machine en gooi er geen "rommel" in. Je bent wat je eet! Als je optimaal wil presteren, verdient je lichaam de juiste voeding. Goede voeding voorkomt dat je blessures oploopt, en het zorgt ervoor dat je optimaal kan presteren en herstellen. Ongezond eten, is je lichaam afbreken en dat wreekt zich op termijn. Beschouw een teveel aan alcohol, junkfood, sigaretten en drugs als vergif voor je lichaam.

Ik las een artikel waarin u het lichaam vergelijkt met een auto, hoezo?

Ik heb in een artikel een lichaam vergeleken met een formule 1 auto. In een dergelijke auto wordt alles getuned, je geeft hem de beste oliesoorten en de grootste verzorging. Dat alles doe je om een optimale prestatie uit de auto te halen. Hetzelfde geldt voor je lichaam. Optimale prestaties komen niet vanzelf. Je moet beginnen met gezonde voeding.

Hoeveel moet een sporter drinken per dag? Waarom?

Normaal gezien heb je 1 tot 2 liter vocht nodig per dag. Voor een vechter is dit echter niet voldoende, want op trainingsdagen verbruik je meer vocht. Ik kom in dojo's waar het zo warm is dat een vechter al twee liter vocht verliest

tijdens de training. Er zijn verschillende onderzoeken die aantoonden dat er al krachtverlies optreedt als je 1% van je lichaamsgewicht verliest via vocht. Bij 2% komt er zelfs verlies aan concentratie bij. Vechters zijn gemiddeld 1,5 kg lichter na een training. Dat is meestal 1,5 liter vochtverlies. Een vechter die ongeveer



75 tot 80 kg weegt, verliest 1,5 % tot 2% vocht. In het laatste deel van de training krijgt men een vermindering aan kracht en leidt men aan concentratieverlies. Dat komt dan niet alleen omdat de brandstof opraakt, maar ook door uitdroging. Mijn advies luidt: Drink 1 bidon (750 ml) water voor de training. Doe dit rustig terwijl je naar de training gaat. Meteen daarna drink je nog een bidon.

Wanneer kan je best eten op een wedstrijddag?

Het beste is om de hele dag door om de 2 à 3 uur te eten. Je eet best iets licht verteerbaar en vermijd best grote brokken vlees. Zoiets vergt immers veel energie van je spijsvertering. Je laatste zware maaltijd kan je het best drie à vier uur voor je partij eten.

Daarna kan je tot een uur voor de wedstrijd behoefte hebben aan een energie-reep of iets met snelle koolhydraten eten. Dit kan een krentenbol, licht zoet beleg, een ontbijtkoek of een banaan zijn.

Stel dat je een pita eet en een cola drinkt de avond voor de wedstrijd, heeft dat gevolgen voor je wedstrijd?

Als je altijd gezond eet zal deze eenmalige gezonde snack niet zoveel uitmaken. Als pita en cola je dagelijkse kost is, zal dat zeker gevolgen hebben voor je prestaties.

Welke raad kan u sporters meegeven over gezonde voeding?

Sla nooit een ontbijt over, het is de belangrijkste maaltijd van de dag. Na een nachtrust van 8 tot 10 uur schreeuwt je lichaam om eten. Als je niet ontbijt, dan komt de verbranding traag op gang. Op die manier stimuleer je het opslaan van vetten in je lichaam.

“Sla nooit een ontbijt over, het is de belangrijkste maaltijd van de dag.”

Eet op geregelde tijdstippen, probeer om de 3 uur iets te eten. Geef de voorkeur aan 3 hoofdmaaltijden en 3 tussendoortjes. Op die manier gaat je lijf meer verbranden, je voelt je fitter en presteert meer. Eet dus niet als je honger hebt maar als het tijd is! ■

Rayen Bindraban: Voedingsschema voor sporters

voorbeeldmenu voor een recreatieve en een competitieve sporter.

Een man van rond de 70 kg die 3 tot 5 uur per week traint (recreatief/serieuze amateur)

8u00	<i>Ontbijt: 50 gram Brinta met 250 ml halfvolle melk (eventueel met een lepel honing aanzoeten)</i>
10u30	<i>Tussendoortje: 1 appel, 2 plakjes ontbijtkoek</i>
13u00	<i>Lunch: 4 sneetjes volkorenbrood belegd met 40 gram kipfilet (4 plakken) en 40 gram (2 plakken) 20+kaas, rauwe tomaat, 2 stuks mandarijnen. Drinken 150 ml magere melk</i>
15u30	<i>Tussendoortje: 100 gram Rauwkost en 2 Krenten evergreen</i>
18u00	<i>Avondeten: 100 gram zilvervliesrijst, 1 bout kip zonder vel bereid en 50 gram gekookte broccoli</i>
20u00	<i>Training</i>
21u00	<i>Na de training: Binnen 30 minuten, 250ml Total Recovery drink of bakje fruityoghurt of 250 gram magere kwark met vruchten of energy bite</i>
22u30	<i>Bij thuiskomst: 2 volkoren sneetjes brood met zalmfilet of havermoutpap met een schepje wei-eiwitpoeder.</i>

Een man met een gewicht van rond 70 kg die 6 tot 10 uur per week traint (semi of professional)

9u00	<i>Ontbijt: 250 ml Hero fruitontbijt, 2 sneetjes volkorenbrood met vruchtenjam ongezoet en 1 glas halfvolle melk</i>
10u30	<i>Voor de training: Banaan</i>
11u00	<i>Training: Binnen 30 minuten of tijdens de training Total Recovery drink of Energie reep</i>
13u30	<i>Lunch: 4 sneetjes volkorenbrood belegd met 40 gram Tonijn naturel en 40 gram Kalkoenfilet, een halve advocado en 150 gram verse ananas of mango.</i>
16u00	<i>Tussendoortje: 200 gram Yoghurt met fruit en 5 scheppen cornflakes, handje vol noten of 5 stuks gedroogde abrikozen, geheel kan ook vervangen worden door een energy-reep</i>
18u00	<i>Avondeten: 150 gram volkoren macaroni en 100 gram rundergehakt en een rauwkost salade (komkommer/sla/tomaat/radijs en pijnboompitten).</i>
20u00	<i>Training</i>
21u00	<i>Na de training: Binnen 30 minuten, 250ml Total Recovery drink of bakje fruityoghurt of 250 gram magere kwark met vruchten.</i>
22u30	<i>Bij thuiskomst 2 sneetjes volkorenbrood met zalmfilet of weer een kleine warme maaltijd 100 gram macaroni en gehakt. Voor het slapen gaan: Proteïne shake met langzaam opneembare eiwitten . In beide voorbeeldmenu's heb ik de opname van vocht achterwege gelaten, maar zoals je vast wel weet is het van belang tussen de 2 en 3 liter vocht per dag te drinken (water, groene thee)</i>

Voor de rekenliefhebbers onder ons:

In bovenstaand schema zit de verhouding op 25% eiwitten, 15% vetten en 60% koolhydraten



Voorbeeldmenu voor vechters van rond de 90 kilo, die gemiddeld 2 keer per dag trainen.

9u00	<i>Ontbijt: 6 eetlepels Brinta samen met 25 gram Whey2Go (proteïne), 4 sneetjes volkorenbrood, 2 plakjes kaas 20+, 50 gram kalkoenfilet (natriumarm).</i>
10u30	<i>Voor training: 1 banaan, 2 mandarijnen</i>
11u00	<i>Kickbokstraining:</i>
12u00	<i>Binnen 30 minuten of tijdens de training Total Recovery drink of Energie reep (Energy bite).</i>
13u30	<i>Lunch: 6 sneetjes bruin volkorenbrood, een halve avocado, 100 gram gerookte zalm, een halve mango, 100 gram rauwe wortelen, 50 gram tonijn of makreel.</i>
16u00	<i>Tussendoor: 250 gram magere kwark met vruchtjes</i>
18u00	<i>Avondeten: 200 gram gekookte zilvervlies rijst, 100 gram gekookte broccoli, 2 schijven verse ananas, 1 kippenpoot (160 gram, zonder vel bereid)</i>
20u00	<i>Kickbokstraining</i>
21u00	<i>binnen 30 minuten of tijdens de training 250 ml Total Recovery drink (MDY) en na de training bakje fruityoghurt of 250 gram magere kwark met vruchten.</i>
22u30	<i>Blj thuiskomst: Een halve mango, 4 sneetjes bruin volkoren brood, 100 gram kipfilet Voor slapen gaan: Proteïne shake met langzaam opneembare eiwitten (Promax MDY)</i>

Hoofdbestanddelen van gezonde voeding?

Zo veel mogelijk volkoren producten (bv. bruin volkoren brood, pasta of zilvervliesrijst). Magere vleeswaren zoals kipfilet, kalkoen of rosbief zijn ook gezond. Ook allerlei vette vissoorten zijn gezond. (bv. tonijn, sardien, haring en makreel) Magere melkproducten (kwark, vla, melk) en veel verschillende soorten en kleuren aan vers fruit en verse groenten behoren ook tot de gezonde voeding. Eet zo gevarieerd mogelijk en op geregelde tijdstippen.

