

Dit document bevat dezelfde informatie zoals deze ook op de website staat.
Als je iets aan onze informatie gehad hebt overweeg dan om een donatie te doen.

www.hetpaleoprincipe.nl/donatie

Lees onze disclaimer op www.hetpaleoprincipe.nl/disclaimer

Paleo-fitness

Als het om beweging gaat was het in de oertijd eigenlijk compleet het tegenovergestelde van nu. De jager-verzamelaar moest eigenlijk zijn best doen om voldoende te rusten terwijl wij ons best moeten doen om voldoende te bewegen. Om zich van de primaire levensbehoeften te voorzien moest de oermens veel bewegen. *Energie-inname (voedsel) en energieverbruik (beweging) waren nauw aan elkaar verwant. Zonder energie te verbruiken was er simpelweg niets te eten.*

Plantaardig voedsel moest vanuit een weide omgeving verzameld worden, en vervolgens terug gebracht naar het kamp. Dit kamp moest men natuurlijk ook opzetten nadat er hiervoor hout was verzameld.

Op dierlijk voedsel moest gejaagd worden. Zo waren jagers-verzamelaars kilometers op pad om voldoende vlees te bemachtigen. Vervolgens moest dit terug worden gesjouwd naar het kampement. Met had geen TV (die zijn we niet tegengekomen in het fossielenbestand), dus het vermaak bestond uit dans en spel.



Hadzabe Jagers terugkerend van de jacht (foto Ranveig)

Hoe wij dit allemaal weten? Antropologen hebben op basis van het fossielenbestand en de leefwijze van de huidige jagers-verzamelaars een vrij goed overzicht gekregen van het leefritme van de oermens.

Samengevat bewoog de oermens dus veel. Met name wandelingen kwamen veel voor, afgewisseld met sprints en het dragen van zware dingen. Ook de vrouwen leverden zware arbeid. Zij droegen de kinderen soms wel tot na hun vierde levensjaar! Er zijn maar weinig vrouwen (of mannen) die dit nog doen sinds de komst van allerlei soorten kinderwagens.

Nee, de oermens was van zijn fitheid afhankelijk om te overleven. Logisch dus dat onze genen aangepast zijn aan die actieve leefstijl, en niet aan de leefstijl van de Westerse mens met het grote gebrek aan lichamelijke activiteit. Onderzoek van de Amerikaanse cardioloog James O'Keefe stelt dat een inactief persoon enorme gezondheidswinst kan boeken door een bewegingspatroon in te bouwen dat gebaseerd is op dat van de oermens.

Onderaan deze pagina staat een filmpje waarop je kan zien hoe jager-verzamelaars achter een gemsbok aan rennen tot deze er letterlijk bij neer valt. Deze mensen zijn werkelijk zo fit als een oermens!

Lichaamsbeweging door de evolutie heen

Voor de landbouwrevolutie hebben wij 84000 generaties lang overleefd als jager-verzamelaar. Zij hadden een enorme lichamelijke activiteit, en zodoende verbrandden deze mensen en hun voorgangers honderden calorieën per dag met hun fysieke bestaan. Sinds de landbouw zijn intree deed hebben we ongeveer 350 generaties lang nog wel redelijke hoeveelheden lichamelijke activiteit gekend. De bewegingen werden steeds statischer en de eerste verschijnselen van artrose of gewrichtsslijtage deden zich voor.

De hoeveelheid lichamelijke activiteit verminderde drastisch tijdens de industriële revolutie die zo'n 7 generaties duurde. De computergeneratie waar we sinds één generatie nu in zitten heeft onze lichamelijke activiteit teruggedrongen tot een dieptepunt dat ongekend is in de evolutie. Het lijkt ons inmiddels onnodig om te zeggen dat de evolutie deze veranderingen vanzelfsprekend niet bij kon houden.

Het zal wel niet nodig zijn om te vermelden dat de paar stappen naar de koelkast niet overeenkomen met de duizenden stappen van een jacht. De onbalans tussen energie inname en verbruik is duidelijk te zien op de weegschaal.



Aboriginals zien er fit en gespierd uit, zonder sportschool (of diëtist)

De verschillen:

Onderstaande tabel laat de grote verschillen zien tussen het bewegingspatroon van de jager-verzamelaar en de moderne mens levend in het Westen.

		Totale hoeveelheid verbruikte energie	Energie voor lichamelijke inspanning	Dagelijks afgelegde km
Jager-verzamelaars				
Kung!	M	2178	903	10
	V	1770	600	8
Ache	M	3327	1778	16
Moderne mens				
	M	2000	306	2,4
	V	1679	231	2,4

Uit: O'Keefe et al: Progress in Cardiovascular Diseases 53 (2011)

Huidige jager-verzamelaars

De Antropoloog-onderzoeker Kim Hill heeft 30 jaar lang bij de Ache indianen in Paraguay doorgebracht. De Ache jager-verzamelaars gingen elke dag dat het niet regende op pad, en liepen gemiddeld 10 km per dag. Daarbij renden ze ongeveer 1 tot 2 km, in uitzonderlijke gevallen renden ze een uur lang op volle snelheid. En dit over moeilijk terrein waarbij klim- en klauterpartijen eerder regel dan uitzondering waren. De jacht op apen was helemaal intensief: elke 20 tot 30 seconden werd er gesprint omdat de apen alle kanten op probeerden te vluchten. Dit kon tot twee uur duren, zonder te rusten. Studenten van Hill hebben Ache-jagers de welbekende trappentest laten ondergaan en ontdekten dat deze mannen, zelfs tot leeftijden van 50 jaar oud fysieke condities hadden die wij kennen bij topsporters.

Hoewel vrouwen nooit mee gingen jagen waren ze wel dagelijks op zoek naar plantaardig voedsel. Hierbij werden hele afstanden afgelegd, waarbij naast het voedsel ook de kinderen gedragen werden. De vrouwen verbruiken ook zeer veel energie met het onderhoud van het kampement, de bereiding van voedsel en het onderhoud en ontwikkelen van gereedschap.

Aangezien wij als jager-verzamelaar geëvolueerd zijn kun je je wel indenken welk principe er in onze genen is ingebakken: "beweeg omdat het nodig is, en rust wanneer het kan". In de huidige maatschappij is deze genetische instelling dus een nadeel: als het even kan blijven we op ons gat zitten.

Maar nu je dit allemaal weet wil je natuurlijk nog slechts één ding weten: hoe moet je bewegen om zo fit als een oermens te worden?!?

Karakteristieken van PaleoFitness:

Natuurlijke selectie heeft er toe geleid dat we het best zijn aangepast op een allround, zeer actieve outdoor leefstijl. Dit betekent dus niet zozeer het lopen van de marathon, het polsstokspringen of het bankdrukken van extreme gewichten. Bedenk dat de jager-verzamelaar zich een blessure niet kon veroorloven: een week met enkel omhoog zitten betekende immers een week niets eten, niet kunnen vluchten voor roofdieren etc.

Door de evolutie heen waren piekbelastingen altijd gekoppeld aan stress: het hebben van honger en de spanning van de jacht doet de stress-hormonen stijgen. Dit faciliteert het lichaam beter voor dit soort piekbelastingen. De stresshormonen, mits niet chronisch geproduceerd, hebben een remmend effect op het krijgen van blessures.

Paleo-fitness bevat de volgende kenmerken:

- De basis bestaat uit een ruime hoeveelheid lichte tot middelmatige lichaamsbeweging. Denk aan wandelen, fietsen, zwemmen.
- Zware dagen (wat betreft training) dienen te worden afgewisseld met rustigere dagen. Rust voorkomt blessures beter dan wat dan ook. Op de rustige dagen werd er natuurlijk wel bewogen, maar alleen lichte tot middelmatige lichamelijke inspanning.
- Rennen en wandelen dient op een natuurlijke ondergrond te gebeuren. Idealiter niet op beton. Van oorsprong liepen we op blote voeten. Om dit na te bootsen zijn er speciale schoenen op de markt met extra dunne zooltjes die wel bescherming bieden, maar toch niet te veel. Google maar eens op barefoot running.

- Twee keer per week intervaltraining: een afwisseling van zware lichamelijke inspanning (zoals sprinten, pull-ups) met korte periodes van rust of lichte inspanning.
- Eén of twee keer per week krachttraining, gevolgd door een rustigere dag.
- Zoveel mogelijk buiten sporten.
- Sporten hoort een sociale activiteit te zijn. Ga met een groep of een trainingsmaatje.
- Rusten: slapen en relaxen zijn essentiële onderdelen om zo fit te worden als een oermens.
- Train/sport altijd op geleide van je energieniveau. Wanneer je dit niet doet werk je blessures in de hand. Als je altijd te weinig energie hebt om te trainen/sporten zoek dan hulp bij een deskundige.

Cross-Fit is een sport die goed aansluit bij het PaleoPrincipe. Er zijn inmiddels meerdere sportscholen in Nederland.