

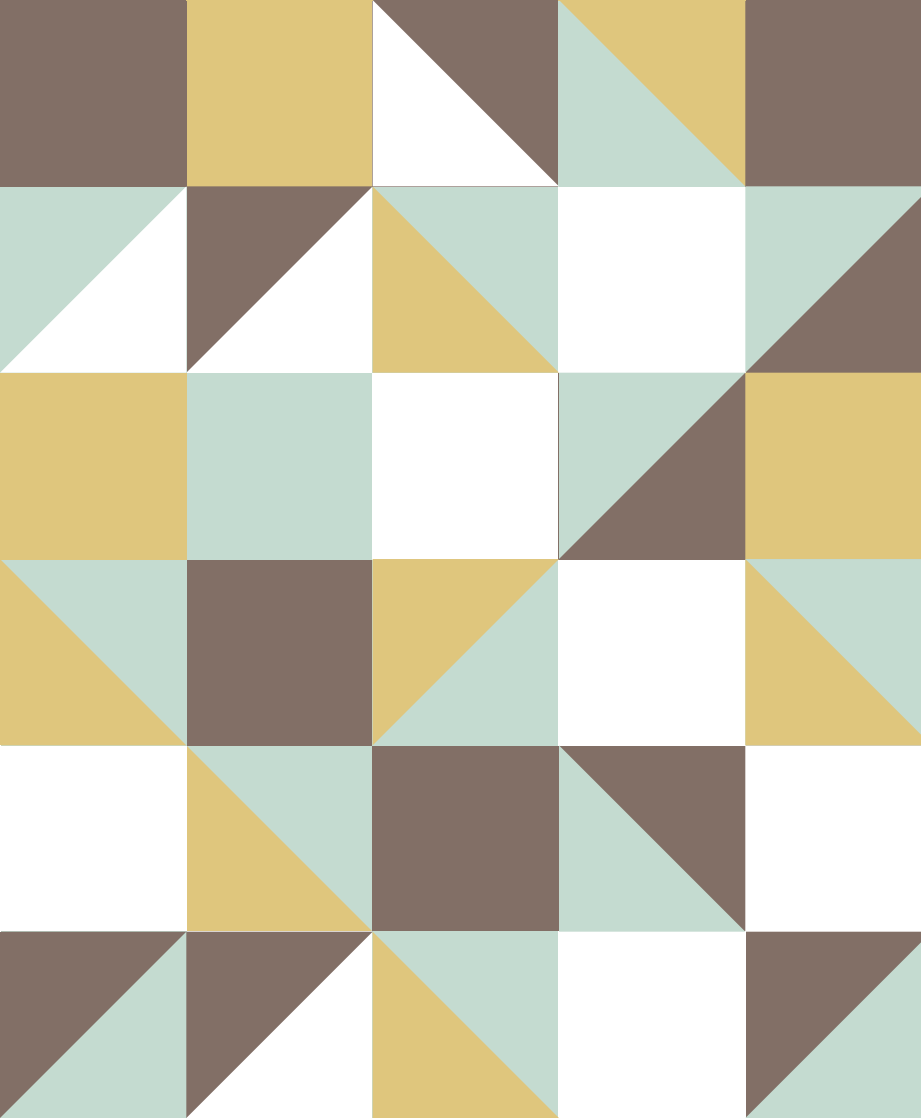


K.O.M. TRAINING

STUDIO
SPORT
OPMAAT

•KRACHT•SOUPLESSE•

•VETVERBRANDING•



WELKOM

Fijn dat we je hebben mogen begroeten bij Studio SportOpMaat! Samen gaan we jouw gezondheid een boost geven. Binnen drie maanden zul je je merkbaar fitter en gezonder voelen.

Beloofd!

Wat gebeurt er nou eigenlijk in je lijf tijdens (en na!) een korte intensieve krachttraining? We leggen het je graag uit in deze folder.

HET DOEL IS OM MET DE JUISTE STIMULANS DE SPIEREN MAXIMAAL TE TRIGGEREN

HOE EEN HALF UUR PER WEEK TRAINEN HET VERSCHIL KAN MAKEN

Onze manieren van werken noemen we K.O.M.: KrachtOpMaat. Het is wetenschappelijk bewezen dat een korte, intensieve training niet vaker dan eens per week hoeft plaats te vinden. Alleen is voor iedereen het woord 'intensief' verschillend. Daarom werken wij OpMaat. Wij kijken per individu hoever we kunnen gaan. Het doel is om met de juiste stimulans de spieren maximaal te triggeren. We zoeken de 'fysiologische grens' op, wat resulteert in een sterker lichaam. Dus meer conditie, meer energie, fitter en gezonder.

De training vindt plaats op zes geavanceerde fitnessstoestellen. Je traint daarmee de belangrijkste spiergroepen van het lichaam: borst, armen, benen, buik en rug. Na de training ervaar je waarschijnlijk een bibberig gevoel. Dat is oké. Het is een natuurlijke reactie van je spieren, omdat je een maximale inspanning hebt geleverd. Je lichaam reageert hierop door je sterker te maken.

Het is belangrijk dat je daarna je spieren voldoende rust gunt. Zou je binnen een paar dagen weer een dergelijke intensieve training ondergaan, dan overbelast je je spieren, waarmee je het tegenovergestelde resultaat bereikt. Rust is essentieel om het krachtproces niet te verstoren. In deze periode worden je spieren gesterkt, wordt je energie aangevuld en verbetert je stofwisseling.

Hoelang een optimale rustperiode duurt, is onder meer afhankelijk van je leeftijd en de intensiteit van de training. Hoe hoger de leeftijd/intensiteit, hoe langer de rustperiode. Ondertussen is het wel goed om te blijven bewegen, dus wandel, fiets, zwem, golf, tuinier, ga eropuit! Deze activiteiten vallen onder bewegingssporten. Dat is anders dan krachtsport en dus goed om te doen tussen twee trainingen in.

JIJ BENT UNIEK EN VERDIENT AANDACHT OPMAAT

KRACHTOPMAAT MET PERSONAL TRAINER

Een belangrijk aspect van onze K.O.M.-trainingen is dat je ze volgt onder toezicht van een personal trainer. Elke training vraagt namelijk specifieke begeleiding. Jij bent uniek en vraagt aandacht OpMaat. Dat betekent dus coaching OpMaat, de instelling van de apparaten OpMaat, de keuze van de gewichten OpMaat en het totale trajectverloop OpMaat.

Elk toestel is uitgerust met een bewegingssensor die communiceert met onze iPad-applicatie. Hiermee leggen we je resultaten nauwgezet vast. De teller op de sensor én je personal coach begeleiden je op elk apparaat. Je personal coach let nauwkeurig op je houding en ademhaling zodat je de oefening juist uitvoert. Hij of zij zorgt tevens voor het juiste gewicht, zodat je na ongeveer twee minuten de maximale inspanning hebt bereikt. De oefening voer je in slow motion uit. Dat voelt extra zwaar, maar wees gerust: wij helpen je erdoorheen.

WAT DOEN SPIEREN EIGENLIJK?

Een spier is een lichaamsdeel dat beweging mogelijk maakt door samentrekking. Wetenschappelijk onderzoek wijst uit dat spieren tijdens het sporten veel hormonen activeren. Hormonen zijn mede bepalend voor belangrijke processen in je lichaam, zoals het reguleren van je stofwisseling, bloedsuikerspiegel en immuunsysteem. Kortom, je spieren beïnvloeden mede de hormoonhuishouding in je lichaam waardoor het optimaal kan functioneren.

JE SPIEREN BEÏNVLOEDEN MEDE DE HORMOONHUISHOUDING IN JE LICHAAM WAARDOOR HET OPTIMAAL KAN FUNCTIONEREN

Zo produceren spieren ook myokines. Dit hormoon heeft onder andere een positief effect op de hersenen, de lever en lichaamsvet. Myokines spelen een belangrijke rol in de vetstofwisseling, reguleren de insulinerceptoren in de cellen (die suikers opnemen uit je bloedbaan) en ze gaan door te veel lichaamsvet veroorzaakte ontstekingsreacties tegen. Verder helpen ze bij het herstel van spierschade, vallen ze ziekteverwekkers (pathogenen) aan en zorgen ze dat bepaalde kwaadaardige cellen afsterven (apoptose). Verderop in deze folder meer over het hormoon myokine.

DE 4 SPIERVEZELS DIE JE INZET

Een spier is opgebouwd uit vier vezels: type 1, 2a, 2ab en 2b. Bij iedereen is de verhouding van de spiervezeltypen anders. Je lichaam schakelt die spiervezels op verschillende momenten in. Tijdens het wandelen verbrand je bijvoorbeeld energie met behulp van spiervezeltype 1. Omdat de intensiteit laag is, kun je dat best lang volhouden. Snelwandelen houd je wat minder lang vol; je verbrandt dan al snel in spiervezel 2a. Ga je hardlopen, dan verband je energie in spiervezel 2ab en op sprintniveau gebeurt dat in de laatste spiervezel: 2b.

Tijdens de K.O.M.-training zet je alle spiervezeltypen in. De slowmotiontechniek zorgt ervoor dat je alle vezels één voor één geleidelijk inschakelt. Door steeds de grens op te zoeken, zullen de energiefabriekjes in je cellen meer lichaamsenergie (ook wel: ATP) produceren. Het resultaat is meer energie.

JE SPIEREN TRAINEN IS OOK GOED VOOR JE BOTTEN, LERVER, HERSENEN, HART- EN BLOEDVATEN

(MINDER) SPIERPIJN

Tijdens intensief sportentreden er kleine scheurtjes in je spierweefsel op. Je lichaam gaat dan aan de slag om dat weefsel af te breken en weer opnieuw op te bouwen. Dat proces veroorzaakt spierpijn. Om spierpijn te voorkomen, moet je ervoor zorgen dat je jezelf kort blootstelt aan zware belasting. Precies wat je bij een K.O.M.-training doet.

MEER DAN ALLEEN JE SPIEREN TRAINEN

Het is wetenschappelijk bewezen dat krachttraining een ongelooflijk positief effect heeft op de algehele gezondheid. Je spieren trainen is óók goed voor je botten, lever, hersenen, hart- en bloedvaten. Zo komt er tijdens de spiertraining bijvoorbeeld een stofje vrij dat je botten sterk houdt. Ook je hart gaat meer zuurstofrijk bloed rondpompen. Tevens bewerkstelligt de training een positieve verandering voor je hormonale profiel, je vet- en suikerstofwisseling en de energieproductie in je cellen. Elke training geeft je lichaam de boodschap dat 'alles beter moet'. Het hormoon myokine, waarover we eerder al schreven, zorgt vooral voor dit positieve effect. Met de K.O.M.-training zet je die myokines optimaal aan het werk.

POSITIEVE EFFECTEN VAN ONZE K.O.M.-TRAINIG

- Meer energie
- Betere afvoer afvalstoffen
- Beschermt je hersencellen
- Gaat ontstekingsreacties tegen
- Verbetert glucose- en vetstofwisseling
- Verbetert je immuunsysteem
- Zorgt voor sterkere botten
- Betere bescherming van het hart
- Normalisering bloeddruk
- Betere conditie
- Anti-aging-effect door bescherming DNA
- Minder stresshormonen



KRACHTTRAINING LAAT VAAK EEN STERKE AFNAME VAN KLACHTEN ZIEN BIJ NEUROLOGISCHE AANDOENINGEN

KRACHTTRAINING: ÓÓK VOEDING VOOR DE HERSENEN

Met krachttraining train je niet alleen je spieren, maar eigenlijk je hele lichaam. Ook je hersenen. Hoe werkt dat dan?

Je zet tijdens de training in je lichaam een proces in gang waardoor het hormoon myokine toeneemt. Het groeihormoon BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor) valt ook onder de noemer myokine. BDNF beschermt bestaande hersencellen (neuronen) en zorgt voor de aanmaak van nieuwe cellen. Een gebrek aan BDNF draagt bij aan het ontstaan van ziektes als Alzheimer en Parkinson. Interessant is dat krachttraining bij mensen met een neurologische aandoening, zoals de ziekte van Parkinson of MS, vaak een sterke afname van hun klachten laat zien. BDNF helpt je beter te concentreren en kan een depressie afwenden of zelfs genezen.

KRACHTTRAINING IN RELATIE TOT DIABETES TYPE 2

Iedereen heeft glucose in zijn bloed, wat dient als brandstof voor je hele lichaam. Om die brandstof te kunnen gebruiken, heb je insuline en insulinerceptoren nodig. Tijdens intensieve krachttraining komt er insuline vrij. Dit hormoon kan glucose afgeven aan de cellen in je lichaam. Bijvoorbeeld je spiercellen, die de glucose gebruiken als brandstof voor nieuwe energie. De insulinerceptor van zo'n cel bepaalt – als een soort poortwachter – of de insuline naar 'binnen' mag.

DE GEZONDHEID VAN MENSEN MET DIABETES TYPE 2 VERBETERT VAAK AANZIENLIJK DOOR KRACHTTRAINING

Te veel glucose in je bloed is schadelijk, dus is het belangrijk dat de insuline en receptoren goed contact met elkaar maken. Mensen met diabetes 2 produceren wel voldoende insuline, maar de receptoren op de cellen werken minder goed, omdat ze ongevoelig zijn geworden voor de insuline. Er blijft dus te veel glucose en te veel insuline in het bloed. Het resultaat is te weinig brandstof voor de cellen.

Met krachttraining verbrand je een grote hoeveelheid glycogeen (opslagvorm van glucose in de spieren). Dit maakt het noodzakelijk dat de insulinereceptoren op de spiercellen beter gaan werken. Zodra dat gebeurt, neemt de glucose in je bloed weer af. De gezondheid van mensen met diabetes type 2 verbetert vaak aanzienlijk door krachttraining.

KRACHTOPMAAT: OOK GOED VOOR JE CONDITIE

Een veelgestelde vraag is of krachttraining ook bijdraagt aan je conditie. Onze K.O.M.-training draagt zeker bij aan je cardiovasculaire conditie. Dat zit zo.

Tijdens de training zul je merken dat je hartslag toeneemt. Door de intensiteit vragen je spieren om extra zuurstof. Het zijn je hart en bloedvaten die je spieren voorzien van zuurstof. Je hart moet harder pompen om zuurstofrijk bloed naar je spieren te transporteren. Hoe harder de spieren moeten werken, hoe harder het hart moet werken. Dit voer je met behulp van de krachttraining wekelijks op, wat zorgt voor een betere conditie.

TERWIJL JIJ ACHTEROVER LEUNT WERKT JE LICHAAM NOG EVEN DOOR

HARD WERKEN EN ACHTEROVER LEUNEN TEGELIJK

Tijdens de krachttraining produceert je lichaam heel veel pyruvaat. Dat is wat er overblijft als je op celniveau suikers, eiwitten en vetten afbreekt. Pyruvaat doet dienst als brandstof voor je mitochondriën. Die mitochondriën kun je zien als een soort energiefabriekjes; ze zitten in al je lichaamscellen en stellen die cellen in staat om energie te produceren. Energie die je nodig hebt om voedsel te verteren en adem te halen, maar ook om je hersenen te laten kraken en natuurlijk bij beweging.

Bij een korte maar hevige inspanning verbruiken je spieren meer energie dan je op dat moment beschikbaar hebt. Omdat je veel meer pyruvaat produceert dan de mitochondriën kunnen verwerken, wordt een deel van de pyruvaatmoleculen omgezet in lactaat. Je spiercellen kunnen lactaat afvoeren, onder meer naar de lever. Die kan de lactaat opnemen en weer verwerken tot energievoorraad voor je hele lichaam.

Nog tot anderhalf uur ná de inspanning kan je lichaam hier zoet mee zijn. Dat is fijn, want terwijl jij achterover leunt, werkt je lichaam nog even door.

Jouw spieren optimaal aan het werk zetten voor een gezondere, energiekere versie van jezelf.

Samen met SportOpMaat gaat het je lukken!





RUBENSSTRAAT 157 2300
TURNHOUT TEL. (+32) 467
00 80 20
WWW.SPORTOPMAAT.BE
STUDIO@SPORTOPMAAT.BE