

# Case study: hoe ga je om met nieuwe klanten?

## Deel 3: Functionele Krachttraining”

Zoals onze praktijk uitwijst, zullen de meeste trainingprogramma's deels bestaan uit krachttraining. In ons centrum is krachttraining niet alleen weggelegd voor klanten die spiermassa willen ontwikkelen. Krachttraining is van belang voor elke klant, al is het alleen maar om de voorwaarden voor fietsen, wandelen, hardlopen, het beheersen van klachten, gewichtsmanagement of om conditietraining mogelijk te maken. Krachttraining is een integraal onderdeel van trainen.

Krachttraining kende jarenlang een sfeertje van dumbbells en stoere mannen in een sport-school. Gelukkig behoort dat al lang tot het verleden. Toch hebben nog veel mensen die niet specifiek hun spieren willen trainen – en vooral ook dames – een negatieve associatie bij krachttraining en denkt men bij krachttraining vaak nog aan bodybuilding. Dit laatste is een sport op zich en heeft alleen te maken met het toenemen van spiermassa om deze massa vervolgens te tonen in competitie en heeft niet zoveel met functionele kracht te maken. Wanneer een bodybuilder dan ook zijn elleboog niet meer kan strekken omdat de biceps zodanig is opgetraind dat hij verkort is geraakt, krijg ik moeite met het functionele aspect.

Dat wetende moet naar mijn mening functionele krachttraining dan ook een vast onderdeel zijn van elk trainingsprogramma. Enige voorbeelden:

Toen Martina Navratilova tijdens haar carrière begon met krachttraining, werd ze in eerste instantie weggezet als een fanaat. Maar toen ze alles begon te winnen omdat ze haar technisch hoogstaande spel kon combineren met kracht, stabiliteit en uithoudingsvermogen, kreeg men meer respect voor haar aanpak. Dus voor elke vrouw die serieus is betreffende haar trainingsprestaties geldt ook nu: wanneer zij haar trainingsdoelen wil bereiken, zal functionele krachttraining daarbij (deels) nodig zijn. Soms is krachttraining nodig om de stabiliteit en kracht te hebben voor conditietraining. Soms is krachttraining nodig om de spiermassa op te bouwen teneinde zo de basisverbranding te verhogen. Daarnaast willen veel vrouwen ook graag wat doen aan de 'kippenvleugeltjes' ter hoogte van hun triceps, de slapte van hun buikspieren tegengaan of hun benen meer vorm geven. Dat kan allemaal bereikt worden met krachttraining. Ik hoor nog wel eens dat vrouwen bang zijn dat ze te veel spierontwikkeling krijgen wanneer ze op kracht gaan trainen. Gelukkig heeft het ontwikkelen van grote spiermassa voornamelijk te maken met de hoeveelheid testosteron die dames met zich meedragen. Aangezien dat over het algemeen erg meevalt, zal die spiermassa wel binnen de perken blijven.

Krachttraining is bij mannen net zo goed van belang voor het ontwikkelen van spiermassa en verbeterde spierfunctie. Het is meestal niet zo moeilijk de heren te overtuigen van het belang van krachttraining. Wel is het moeilijk ze te overtuigen van het feit dat met alleen de training van borst-, schouder- en armspieren ze er niet zijn. Veel mannen hebben rugklachten die niet kunnen worden opgelost met een

goed ontwikkelde schouderpartij. Nee, daarvoor moeten de been-, bil-, buik- en rugspieren getraind worden – en dan niet alleen in kracht maar vooral ook in coördinatie en stabiliteit. Zodanig getraind worden dat ze daardoor bij het bukken en tillen ook effectief gebruikt kunnen worden om de rug te beschermen. Vooral de buikspieren zijn geen spiergroep waar elke man om staat te roepen in zijn eigen trainingsdoelen. Echter deze spieren zorgen wel voor de stabiliteit van de rug en daarmee de belastbaarheid van deze rug in het dagelijks leven. In ons centrum staan functionele buikspieroefeningen dan ook bij een groot deel van onze klanten op het programma. Dan niet in de vorm van sit-ups alleen, maar met een variëteit van oefeningen die elke dag uitgevoerd kunnen worden en waarin kracht, stabiliteit, coördinatie en uithoudingsvermogen elkaar continu afwisselen. Hierdoor wordt verveling voorkomen en blijven buikspieren en het trainen ervan een uitdaging ook voor mannen. Als extra adviseren we bij de intake dat onze klanten leren de opgebouwde kracht en stabiliteit ook te gebruiken in het dagelijks leven. Zelfs met deze aandacht voor het belang van het gebruik van opgebouwde spierfunctie, zie ik nog zeker dat 15% van onze klanten onvoldoende gebruik maakt van de aanwezige spierkracht in het dagelijks leven. Oorzaak? Ingeslepen bewegingspatronen die niet alleen belastend zijn voor de gewrichten en schokdempers van het lichaam, maar die ook voorkomen dat men de getrainde spiergroepen optimaal gebruikt. In het Artros Healthfocus trainingsschema is daarom gekozen voor een regelmatige evaluatie van de uitvoering van handelingen in de dagelijkse praktijk.

Natuurlijk is ook de kracht van de schouderpartij van belang maar dan in tegenstelling tot de algemene overtuiging, vooral voor de stabiliteit van de schouder en de belastbaarheid van elleboog. En deze functionele kracht wordt niet alleen veroorzaakt door een goede borstspier en biceps, maar juist door een goede balans tussen rugspieren, borstspieren, alle spieren rondom de schouderkop en biceps in combinatie met triceps. Alleen met een balans in kracht, stabiliteit en coördinatie kan de schoudergordel beschermd worden tegen de dagelijkse belasting die voornamelijk vóór ons lichaam plaatsvindt. Wij hebben dit in onderzoek aangetoond door de belasting op de onderarm (vaak de locatie van een zogenoemde tenniselleboog) te meten met een gestabiliseerd schoudercomplex versus een niet-gestabiliseerd schoudercomplex. De resultaten zijn direct te zien door een hogere spierbelasting die gebruikt moet worden in

de onderarm bij het hanteren van gewichten (dumbbell of hamer, baksteen, motoronderdeel, computermuis) in een niet-gestabiliseerd schoudercomplex.

Dat krachttraining belangrijk is, is nu misschien niet zo vreemd meer maar hoe kunnen we die krachttraining het beste aanpakken? Wij kiezen hiervoor het Artros Healthfocus Function rules Training™ concept. Daarmee bedoelen wij dat brute kracht alleen geen enkele functie heeft als het niet gebruikt kan worden in dagelijkse bewegingspatronen. Dus in plaats van de tweedimensionale quadriceps of hamstrings, trainen wij de kracht van deze spiergroepen gezamenlijk in dagelijkse bewegingspatronen. Op deze manier wordt niet alleen de kracht vergroot maar kan ook het effect van de training makkelijker ingezet worden tijdens het gebruik van de spiergroepen in de dagelijkse praktijk. En wat is er mooier dan onderhoud van kracht 24 uur per dag. De beste training daarvoor gebeurt op apparatuur waarmee deze bewegingspatronen nagebootst kunnen worden. Houd er rekening mee dat deze manier van trainen in eerste instantie wel moeilijker is dan de traditionele manier van trainen. Het lichaam moet namelijk gestabiliseerd worden, het juiste bewegingspatroon moet uitgevoerd worden en de balans moet bewaard blijven. Maar de voordelen zijn wel zodanig groot dat na initiële terughoudendheid van de klanten ze als een blok zullen vallen voor deze manier van trainen omdat het namelijk het meest optimaal doet wat ze willen, sterker worden. Het mooie van het trainen in bewegingspatronen is dat het aantal herhalingen groot kan zijn voor de dames en dat de belasting optimaal kan zijn voor de heren. Zo kan een ieder uit de voeten op dezelfde apparatuur.

Is er dan geen plaats meer voor tweedimensionale training? Natuurlijk wel maar in ons centrum alleen wanneer er aanwijzingen zijn dat een specifieke spiergroep onderontwikkeld is geraakt.

Als laatste is de plaatsing van het krachttrainingsegment nog van belang. Na de warming-up, het liefst na de coördinatieoefeningen maar zeker vóór de conditietraining. Dit om het effect van krachttraining te optimaliseren en de kans op blessures te minimaliseren.

LILIAN RIJFKOGEL, C.E.A.S., L.P.T., Artros Bewegings-centrum:  
Bewegen is goed; Goed bewegen is beter