

## Thema 6

# De natuur helpt weliswaar een handje als u jong bent, maar na uw 40e moet u er zelf iets aan gaan doen

*Tot diep in de vorige eeuw werd er verondersteld, dat voor mensen ouder dan 40 krachttraining geen zin meer had. Oud werd met zwak vereenzelvigd. Leken en medici gingen ervan uit dat de krachten van nature verdwenen. Een wat voorbarige veronderstelling, zoals we tegenwoordig weten.*

### Oud en sterk

Een groep bewoners van een bejaardentehuis uit Boston variërend in leeftijd van 86 tot 96 jaar nam gedurende acht weken aan een krachttrainingsprogramma deel. Uitsluitend de dijbeenspieren (quadriceps) werden dmv krachttraining getraind. Er werden geen loop-, rek- of gymnastiekoefeningen gedaan.

***De gemiddelde krachtwinst bedroeg 174%; de volumetoename van spierweefsel werd met CT-scan bepaald: 9% toename. De loopsnelheid was met 48% toegenomen.***

### Jongeren willen; ouderen moeten

Deze resultaten zijn spectaculair te noemen voor de wetenschap. Maar van nog groter belang is het effect dat de in de resultaten genoemde parameters hebben op de levenskwaliteit van de ouderen. En dan vooral ook het bewijs dat er ook sprake is van herstel van de verloren levenskwaliteit!

Mooi en aardig, maar tegelijk dient zich dan de vraag aan: wat deed men vroeger eigenlijk met de ouder wordende mens?

Want: gezien de groter winst die training oplevert, moet dit betekenen dat er sprake moet zijn geweest van een behoorlijke voorafgaande zwakte.

Later onderzoek heeft dan ook aangetoond dat:

1. Kracht tot op hoge leeftijd trainbaar is. Spieren blijven tot aan de dood reageren op training.
2. Verzwakte spieren zijn vaak de oorzaak van een groot aantal ouderdomsklachten
3. 80% van alle rugklachten vindt zijn oorzaak in zwakke rugspieren
4. Ook het botweefsel wordt door krachttraining sterker waardoor osteoporose wordt voorkomen

**De moderne mens heeft naast gebrek aan beweging, vooral gebrek aan belasting door weerstand!**

De winst die oudere mensen kunnen behalen is aanzienlijk groter dan voor de jongeren die van nature nog sterk zijn en waarbij de natuurlijke verzwakking nog niet is ingetreden.

### Geen speciale gymnastiek voor ouderen

Het trainen van oudere mensen vindt in principe plaats op dezelfde wijze als bij jongeren. U start bij Forcemed, onder begeleiding van een instructeur, met 3 trainingen waarin u het trainen volgens onze methode wordt aangeleerd. Op indicatie en/of verzoek kunt u ook vooraf getest worden waarna er voor u aan de hand van het testrapport, u een persoonlijk advies van onze arts ontvangt.

### Hoeveel tijd kost het trainen bij Forcemed ?

Dankzij steeds efficiëntere trainingstechnologie en -methoden volstaat 1 à 2 x per week 30 minuten. Een relatief kleine opoffering van uw tijd met maximaal resultaat!