**Wat is Fitness-training?**

Fitness is voor ons eigenlijk niet meer of minder dan krachttraining alleen teveel mensen zien dan gelijk beelden voor zich van grote glimmende gespierde lijven. Dit misverstand is nog al eens een drempel voor velen, vooral vrouwen, om er niet aan te beginnen. Terwijl wij

ervan overtuigd zijn dat krachttraining de allerbeste training is om je lichaam topfit te maken en te houden.

Fitness-training is een manier van trainen waarvan steeds meer mensen het belang gaan inzien en gebruik van maken. Op een systematische manier kun je het gehele lichaam spierversterkend trainen naar de gewenste vorm m.b.v. vrije gewichten en apparaten. Alle oefeningen zijn erop gericht de kracht, conditie, coordinatie functie, vorm en houding van je lichaam te verbeteren. Wij werken met een stappenplan om je gewenste doelen te verwezenlijken. Als je lang niet meer gesport hebt of een nieuwe start wilt maken dan helpen wij je met het maken van een fitheidsplan. Wij gaan te werk volgens een stappenplan waarmee je,via een geleidelijke opbouw, het lichaam in vorm brengt.

Je moet er van uitgaan dat we voor iedere stap minimaal vier en maximaal zes weken uittrekken. Het lichaam heft ook de tijd nodig om te wennen aan de specifieke belasting van fitness-training en aanpassingen te maken. Als het lichaam hier aan gewend is doorbreken wij deze gewenning met een nieuw progamma. Door regelmatig verse prikkels te geven voorkom je gewenning en dit is een voorwaarde voor progressive.

In ieder progamma word je geleerd hoe je een training moet opbouwen.De nadruk ligt op het aanleren van de juiste technieken, houding, arbeids- rustverhouding en ademhaling. De kwaliteit van je training wordt vooral bepaald door je uitvoering van de verschillende oefeningen. Het gaat er dus niet om hoeveel gewicht je gebruikt maar vooral hoe. Gecontroleerde bewegingen met een volledige bewegingsuitslag, strikt uitgevoerd, het op het juiste moment aanspannen van de spieren met een goede ademhaling daar gaat

het om.

**Is Fitness voor iedereen?**

In principe wel, van jong tot oud kan gebruik maken van onze faciliteiten al hanteren wij wel de minium leeftijd van 12 jaar, er is geen maxium leeftijd. Wel willen wij graag weten of er gezondheidsproblemen zijn zodat wij met onze progamma's daar rekening mee kunnen houden. Als je nog onder behandeling bent of onder controle staat van medici, of zware medicijnen gebruikt overleg dan altijd even met de arts.

De kunst is om iedere training te gebruiken om jezelf te verbeteren, elke oefening kan je een stapje dichter bij je doel brengen. Om zo te kunnen werken moet je wel weten wat eigenlijk je belangrijkste beweeg redenen zijn om te trainen. Het zo helder mogelijk stellen van je doelen is een voorwaarde om te weten waar je aan moet werken en hoe.

Om gemotiveerd te blijven is het handig realistische doelstellingen te maken voor de korte en lange termijn. Bouw geregeld evaluatie momenten in om te kijken of je nog op de juiste koers bent. Het stellen van haalbare doelen is een anker om vol te houden waar je mee bezig bent.

Het gestructureerd  je trainingen inplannen op vaste dagen maakt het makkelijker om vol te houden. Je moet geen excuses verzinnen om niet te gaan maar je moet juist uitgaan van je doelstellingen en daarom niet afwijken van je koers.

**Doelgericht werken**

De kunst is om iedere training te gebruiken om jezelf te verbeteren, elke oefening kan je een stapje dichter bij je doel brengen. Om zo te kunnen werken moet je wel weten wat eigenlijk je belangrijkste beweeg redenen zijn om te trainen. Het zo helder mogelijk stellen van je doelen

is een voorwaarde om te weten waar je aan moet werken en hoe.

Om gemotiveerd te blijven is het handig realistische doelstellingen te maken voor de korte en lange termijn. Bouw geregeld evaluatie momenten in om te kijken of je nog op de juiste koers bent. Het stellen van haalbare doelen is een anker om vol te houden waar je mee bezig bent. Het gestructureerd  je trainingen inplannen op vaste dagen maakt het makkelijker om vol te houden. Je moet geen excuses verzinnen om niet te gaan maar je moet juist uitgaan van je doelstellingen en daarom niet afwijken van je koers.

De prestatiepijlers

1.Training

2. Rust en herstel

3. Voeding en suppletie

4. Mentale aspect

Op deze vier pijlers is alles gebaseerd, met als uitgangspunt je erfelijke eigenschappen (aanleg) maar daar kun je niks meer aan veranderen. Hoe beter de pijlers op elkaar aansluiten, hoe groter de kans is op succes. Iedere pijler is even belangrijk en wanneer één schakel in de ketting niet optimaal benut wordt dan verklein je de kans op vooruitgang evenredig. Schenk dus aan elke pijler evenveel aandacht om je gewenste doel te bereiken.

Voordeel 1

Spierverlies tegen gaan - Een volwassene die niet aan fitnesstraining doet verliest ieder jaar spiermassa en kracht.

Voordeel 2

Daling van je stofwisseling voorkomen - Onderzoeken tonen aan dat je stofwisseling gemiddeld 2 tot 5 procent per 10 levensjaren daalt. Omdat regelmatige training het verlies van spiermassa tegengaat zorgt het ook dat je stofwisseling op peil blijft.

Voordeel 3

Vermeerdering van je spiermassa als je 3 x per week zou gaan trainen is mogelijk.

Voordeel 4

Verhoging van je stofwisselingssnelheid - Spieren verbruiken energie dus als je vetvrije spiermassa toeneemt gaat het lichaam meer energie verbruiken zowel in rust als tijdens arbeid. Volwassenen verbruiken daarom meer calorieën per dag en verbranden meer energie.

Voordeel 5

Vermindering van het lichaamsvet - Volgens onderzoek stimuleert fitnesstraining het vetverlies. De oorzaak is een hoger calorieverbruik in rust.

**Wat is Personal training?**

Binnen ons centrum bestaat ook de mogelijkheid te werken met een personal trainer. Deze specialist maakt samen met u een haalbaar plan om je gewenste doelen te bereiken en begeleid u daarin persoonlijk. Wij kunnen met onze kennis iedereen

helpen van beginner tot topsporter.

Er trainen veel topsporters (o.a. Olympische medaille winnaars) binnen ons centrum

en wij zien dat als een bevestig ing van onze kwaliteiten. Dit betekend niet dat er geen ruimte is voor mensen met minder extreme doelen, sterker nog door de juiste wisselwerking tussen verschillende doelgroepen ontstaat juist een perfect trainingsklimaat voor iedereen.

Pakket mogelijkheden binnen de PT

Je kunt uiteraard één op één trainen maar je kunt het ook samen met iemand anders doen. Ook bestaat er de mogelijkheid om met hele kleine groepjes te werken tot maximaal drie personen in één trainingssessie.De frequentie waarmee je wilt werken onder leiding van een personal trainer is ook variabel.

**Wat is Cardio-training?**

Het algehele uithoudingsvermogen wordt bepaald door het functioneren van hart en longen. Wanneer er meerdere spiergroepen tegelijkertijd actief zijn wordt er aanspraak gemaakt op hart en longen.

Als zo'n 1/6e of meer van de spiermassa actief is (meestal de benen) zal er een aanspraak gedaan worden op het cardiorespiratoir (m.b.t. hart en longen) en cardiovasculair systeem (m.b.t. hart en bloedvaten).

Om te kunnen presteren moeten deze systemen er voor zorgen dat er voldoende zuurstofrijk bloed naar de spieren aangevoerd wordt. Je kunt alle mogelijke vormen van het uithoudingsvermogen trainen, specifiek de conditie van hart, bloedvaten en longen, met behulp van computer gestuurde fietsen, crosstrainers, steppers, roeimachine, Top XT, spinning bikes, total body trainers en loopband. Er kan ook gebruik worden gemaakt van hartslagmeters. We hebben een aparte etage gebouwd waar al deze toestellen bij elkaar verzameld staan, je kunt hier vandaan in de fitnessruimte kijken tijdens je cardiotraining.

**'Wat is het beste moment om je cardio-training doen?'**

Werk eerst je fitness-training af en doe daarna je cardio-training, dat is de meeste effectieve volgorde. De meeste complete manier van training is een combinatie van fitness- en cardio-training. Je begint met een algemene warming-up van b.v. 6-8 minuten fietsen gevolgd door je fitness-training, waarbij je het hele lichaam systematisch aanpakt.

Je sluit het af met een Cardio intervaltraining van b.v. 5-10 minuten in één hoog tempo te fietsen gevolgd door een interval van 20 seconden sprinten en 10 seconden actieve rust (dus langzaam doorfietsen). Ook als je een duurtraining doet is het beter om eerst je fitnesstraining af te werken en daarna je cardio-training.

Je bent beter in staat je fitnesstraining goed te doen met gevulde suikervoorraden. Als je eerst je cardio hebt gedaan is je energiepeil te laag om goed je spierverstevigende training te kunnen doen. Daarom kiezen wij voor de volgorde eerst krachttraining en dan cardio

**Is cardio de beste training voor vetverbranding**?

Nee zeker niet, een negatieve energiebalans is doorslaggevend, een aangepast voedingspatroon met de juiste hoeveelheid calorien is de sleutel om je lichaam continue in een negatieve energiebalans te zetten waardoor je een aanspraak op je reserves maakt.

Teveel mensen staan eindeloos tijd te verspillen met lange cardiosessies. Effectiviteit gekoppeld aan je doel daar gaat het om.

**Zijn er nog andere manieren om cardio training effectiever en attractiever te maken**?

Natuurlijk, wij houden van dynamische trainingen met veel variatie en er zijn dan ook vele leuke drills en circuits voorhanden. Vraag ernaar en wij zullen het je laten ervaren.

**HOORT ONDERSTAANDE TEKST BIJ MENU: VORMEN TRAINING? ja**

**Wat is sportgerichte strength & conditioning training?**

In alle taken van sport waarbij je de fysieke en mentale voorwaarden wilt optimaliseren is een goed opgezet strength & conditioning programma niet meer weg te denken. De atletische fundering is de basis en dmv screening bepaal je waar de kracht en zwakte ligt. Deze analyse vormt de basis om te werken aan de motorische eigenschappen kracht, snelheid, uithoudingsvermogen, coordinatie en lenigheid/mobiliteit.

Om profijt te kunnen hebben van de sportgerichte training is het wel een voorwaarde dat het structureel wordt ingepast in het totale trainingsprogramma.

De integratie van deze training laat nog al eens te wensen over, meestal wordt het nog maar even bij gedaan. Daarmee gaat heel veel fysieke winst die geboekt zou kunnen worden verloren. Daarom moet je het of goed doen, of anders achterwege laten. Ook is het belangrijk je goed te verdiepen in de tak van sport waar je het programma voor gaat maken.

Een grondige analyse van de typische kenmerken van de sport vormen het fundament bij de keuze van de oefeningen, de uitvoering en belasting.