

SPIER KRACHT

voor
senioren



#SPORTERSBELEVENMEER

SPORT.
VLAANDEREN

A middle-aged man with grey hair and a mustache, wearing a bright blue t-shirt, is leaning forward from the right side of the frame. He is looking towards the camera with a slight smile. His right arm is extended downwards, with his hand flat against the light blue background. The background is a solid light blue color.

In 2016 lanceerde Sport Vlaanderen een nieuwe campagne **#sportersbelevenmeer**. Geen klassieke campagne die je zegt hoe goed sporten wel is. Nee, een campagne die je laat zien en voelen hoe fantastisch sporten kan zijn. En daar helpen ook onze ambassadeurs bij. Het zijn bekende, onbekende, jonge, oudere,...mensen. Het zijn mensen, die lopen wandelen, surfen, badmintonnen. Maar één ding hebben ze gemeenschappelijk: ze delen **enthousiast** wat ze allemaal beleven terwijl ze sporten.

KU LEUVEN

In opdracht van Sport Vlaanderen en met de steun van de Vlaamse overheid werkte de universiteit van Leuven (KU Leuven) het project 'Sport en gezondheid bij senioren in Vlaanderen' uit. Het resultaat hiervan is een laagdrempelig krachttrainingsprogramma voor 50-plussers.



SPIERKRACHT VOOR SENIOREN

Een bewegingsprogramma
gericht op het verhogen van je
spierkracht verlaagt het risico
op vallen en verbetert
je levenskwaliteit!

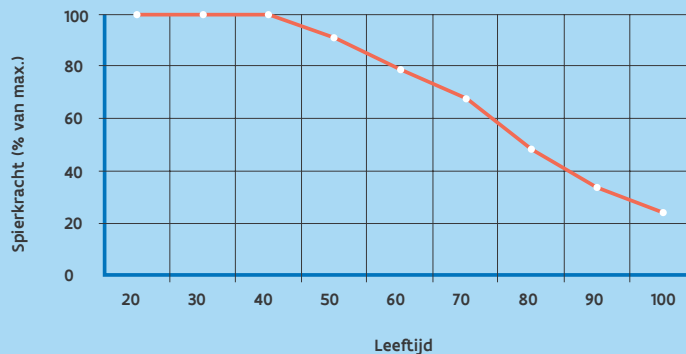
“Iedereen kan op elke leeftijd nog aan spierkracht winnen!”

WIST JE DAT ?

Naarmate je ouder wordt **verlies je spiermassa en spierkracht**. Deze afname wordt **sarcopenie** genoemd en wordt veroorzaakt door een vermindering in het aantal en de omvang van de spiervezels. Door sarcopenie kun je moeilijkheden in het dagelijks leven ondervinden. Spierkracht en functionaliteit gaan immers achteruit.

Tussen het **20^{ste}** en **75^{ste}** levensjaar vermindert de spierkracht tot 30 procent. Vanaf 50 jaar is de afname 1 tot 1,5% per jaar. Vanaf 65 jaar gaat dit nog sneller, tot 3% verlies per jaar. Deze verminderde spierkracht zorgt logischerwijs voor een beperking van de bewegingsmogelijkheden.

Spierkracht i.f.v. leeftijd





De afname van spierkracht betekent een **verhoogd risico op vallen**, zeker op latere leeftijd. Zo valt één op de drie thuiswonende 65-plussers minstens één keer per jaar. Een ongelukkige val kan een nefaste invloed hebben op een zelfstandig, mobiel en kwaliteitsvol leven.

Iedereen kan op elke leeftijd nog aan spierkracht winnen: onafhankelijk van je voorgeschiedenis met krachttraining. Zo kan er tijdens de eerste weken krachttraining ongeveer 2-9 % krachtwinst geboekt worden, afhankelijk van het startniveau en je conditie.

DE WERELDGEZONDHEIDSORGANISATIE (WHO) RAADT HET VOLGENDE AAN VOOR SENIOREN:

- Minstens 150 minuten per week bewegen aan matige intensiteit: inspanningen waarbij het hart en/of de ademhaling een beetje sneller gaan dan normaal en waarbij je licht zweet.
- Minstens 10 minuten aaneengesloten bewegen voor gezondheidsbevorderend effect.
- Minsten twee keer per week krachtoefeningen voor de grote spiergroepen.
- Minstens drie keer per week activiteiten met focus op evenwicht.

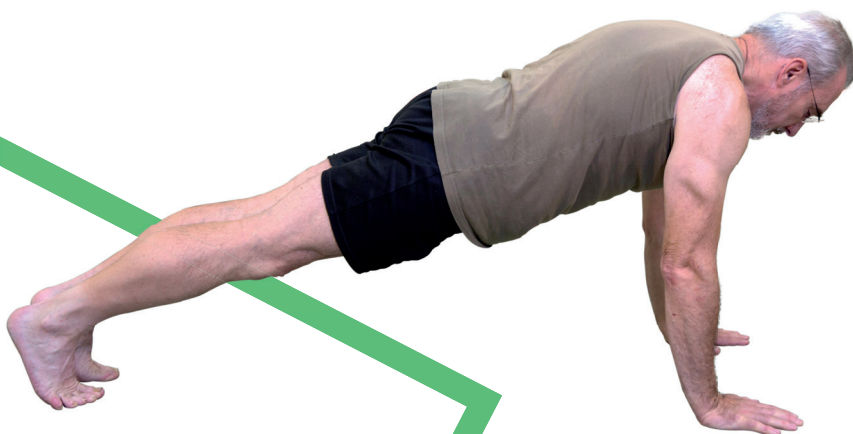
VOORDELEN VAN KRACHTOEFENINGEN VOOR SENIOREN

- versterking van de spieren
- toename van de spiermassa = hypertrofie
- afname van spiermassa (sarcopenie) wordt tegengegaan
- beter functioneren, hogere levenskwaliteit
- vermindering van lage rugklachten
- goed voor hart- en vaatstelsel
- grotere botdichtheid => kleinere kans op breuken
- verlichting van pijn bij artrose (omdat spieren meer zullen opvangen)
- betere lichaamscontrole en -bewustzijn
- hogere wandelsnelheid

Kortom: een grotere onafhankelijkheid en veel minder risico op ongelukkig vallen.

VOORDELEN VAN SPORTEN IN GROEPSVERBAND

Samen met leeftijdsgenoten en onder begeleiding deze krachttraining doen, geeft een **extra stimulans** aan deze oefeningen en het zal je tevens motiveren om het te blijven doen.



PRAKTISCHE INFO OVER HET PROGRAMMA 'SPIERKRACHT VOOR SENIOREN'

KANT EN KLAAR OEFENSHEMA

Je krijgt een **laagdrempelig oefenschema** aangeboden, bestaande uit negen verschillende oefeningen. Dit programma bestaat uit rugvriendelijke en -versterkende oefeningen alsook functionele oefeningen die **focussen op valpreventie en stabiliteit**. De lesgever van de club of lessenreeks leert je de eerste acht weken telkens één technische oefening aan en stuurt je bij waar nodig. Na deze technische oefening krijg je twee krachtoefeningen aangeboden. Dit zijn telkens de twee oefeningen van de vorige twee weken.

Ook zal er in de les altijd met een **spelvorm en een evenwichtsoefening** gewerkt worden. De laatste vier weken worden gebruikt om je al de bestaande oefeningen echt eigen te maken, zodat je er zelfstandig mee verder kunt.

OEFENINGEN OP MAAT

Er worden telkens **drie niveaus per oefening** aangeboden. De lesgever zal samen met jou het gepaste niveau kiezen en je begeleiden in het correct uitvoeren van de oefening. Het is niet belangrijk om meteen het hoogste niveau te behalen. Wel is het belangrijk dat je de oefening **technisch correct** uitvoert.

Indien de oefeningen op **niveau 1** te zwaar zijn of je klachten krijgt bij de oefeningen waarbij je op de knieën moet zitten, kan je gebruik maken van het **alternatief oefenprogramma** van het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen: dat zijn alternatieve oefeningen voor boven- en onderlichaam.

Indien de oefeningen op **niveau 3** te licht aanvoelen, kunnen deze geïntensiveerd worden. De lesgever zal samen met jou bekijken hoe je de oefening kunt verzwaren. Belangrijk is dat je steeds **naar je eigen lichaam luistert** en bepaalt wat je zelf aankunt.

TRAININGSVERLOOP

Voorzie telkens één training onder begeleiding en minstens één training (twee is nog beter) bij je thuis.

INTENSITEIT

Het is belangrijk dat je de oefeningen aan een juiste intensiteit uitvoert, zodat je lichaam de juiste prikkel krijgt. De **Borgschaal** helpt je om de capaciteiten van je lichaam goed in te kunnen schatten. De Borgschaal is een hulpmiddel om de **mate van inspanning** en vermoeidheid vast te stellen op een schaal van 1 tot 10. Je zou op een score van 5-6 moeten kunnen werken. Dit wil zeggen dat het nog mogelijk moet zijn om in 'extreme' omstandigheden nog een aantal herhalingen extra uit te voeren. Je moet dus nog een kleine reserve houden. Dan ben je op eigen niveau aan het werk. Eén reeks oefeningen is voldoende, maar je mag er ook twee of drie uitvoeren.



BORGSCHAAL

0	Rust	Volledige rust zoals liggen in bed of zitten op een stoel.
1	Zeer rustig	Dit vraagt geen moeite.
2	Rustig	Dit vraagt weinig moeite.
3	Matig	Dit voelt als een goede opwarming.
4	Beetje zwaar	Ik kan nog 10 heralingen extra uitvoeren
5	Zwaar	Ik kan nog een aantal extra heralingen uitvoeren.
6	Zwaar	Ik kan nog een aantal extra heralingen uitvoeren.
7	Zeer zwaar	Ik kan nog 3 heralingen extra uitvoeren.
8	Zeer zwaar	Ik kan nog 2 heralingen extra uitvoeren.
9	Zeer zeer zwaar	Ik kan nog 1 herhaling extra uitvoeren.
10	Maximaal	Het is onmogelijk nog extra heralingen uit te voeren.



SCHEMA EN TIPS VOOR THUIS

SCHEMA VOOR THUIS

De oefeningen die je thuis uitvoert sluiten aan op de les. De oefeningen van de vorige lessen blijf je verder thuis uitvoeren. Zo kun je het aantal heralingen opbouwen en het gepaste niveau vinden. Door de oefeningen thuis in te oefenen geef je je lichaam een tweede prikkel en stimuleer je de opbouw van je spierkracht.

Doe **zeker één keer per week** de oefeningen. Als het lukt is twee keer nog beter, maar neem zeker een dagje rust tussen de twee sessies. Wanneer je stijve spieren hebt, wacht je best tot de spierstijfheid volledig verdwenen is. De spierstijfheid mag maximum twee à drie dagen duren.

SCHEMA THUISTRAINING	thuistraining 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
squat	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
sfinks	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
push up		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
superman			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
lunge				x	x	x	x	x	x	x	x	x
voorw. plank					x	x	x	x	x	x	x	x
bridge						x	x	x	x	x	x	x
benen zakken							x	x	x	x	x	x
zijw. plank								x	x	x	x	x

EEN GOEDE OMGEVING

- Oefen in een rustige, propere en verluchte ruimte.
- Voorzie voldoende ruimte: je moet kunnen neerliggen op een matje.
- Voorzie een vrije muur.
- Zorg dat al je materiaal klaar ligt: een matje, een stoel en eventueel een dynaband* voor het laagdrempelig programma.

DAGBOEK

Vul je dagboek elke keer in wanneer je thuis je oefeningen doet. Voor elke oefening kun je invullen op welk niveau je geoefend hebt, alsook het aantal herhalingen. Ook kun je onderaan je opmerkingen noteren, waarom bijvoorbeeld een bepaalde oefening niet ging, hoe een oefening aanvoelde, enzovoort.

KLEDIJ

Draag bij voorkeur sportieve kledij (eventueel een joggingpak) die niet te strak zit en gemakkelijk zweet op kan nemen.

- Een dynaband is een elastische oefenband met een bepaalde weerstand. Deze zijn in de meeste sportwinkels te verkrijgen alsook op het internet te koop.





BIJLAGE: DAGBOEK

DAGBOEK 1	Week 1			Week 2			Week 3	
	Datum / /			Datum / /			Datum / /	
	Aantal thuis trainingen:			Aantal thuis trainingen:			Aantal thuis trainingen:	
	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 1	Niveau 2
Squat	x	x	x	x	x	x	x	x
Sfinks	x			x			x	
Push up				x	x	x	x	x
Superman							xR xL	xR xL
Lunge								
Voorwaartse plank								
Bridge								
Benen zakken								
Zijwaartse plank: statisch + dynamisch								

...x staat voor hoeveel maal de oefening herhaald is geweest.

Opmerkingen:

.....

.....

.....

.....

.....



DAGBOEK 2	Week 4			Week 5			Week 6	
	Datum / /			Datum / /			Datum / /	
	Aantal thuistrainingen:			Aantal thuistrainingen:			Aantal thuistrainingen:	
	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 1	Niveau 2
Squat	x	x	x	x	x	x	x	x
Sfinks	x			x			x	
Push up	x	x	x	x	x	x	x	x
Superman	xR xL	xR xL	xR xL	xR xL	xR xL	xR xL	xR xL	xR xL
Lunge	xR xL	xR xL	xR xL	xR xL	xR xL	xR xL	xR xL	xR xL
Voorwaartse plank				x	x	x	x	x
Bridge							x	xR xL
Benen zakken								
Zijwaartse plank: statisch + dynamisch								

...x staat voor hoeveel maal de oefening herhaald is geweest.

Opmerkingen:

.....

.....

.....

.....

.....



DAGBOEK 3	Week 7 Datum / / Aantal thuistrainingen:			Week 8 Datum / / Aantal thuistrainingen:			Week 9 Datum / / Aantal thuistrainingen:	
	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 1	Niveau 2
Squat	x	x	x	x	x	x	x	x
Sfinks	x			x			x	
Push up	x	x	x	x	x	x	x	x
Superman	xR xL	xR xL	xR xL	xR xL	xR xL	xR xL	xR xL	xR xL
Lunge	xR xL	xR xL	xR xL	xR xL	xR xL	xR xL	xR xL	xR xL
Voorwaartse plank	x	x	x	x	x	x	x	x
Bridge	x	xR xL	xR xL	x	xR xL	xR xL	x	xR xL
Benen zakken	xR xL	xR xL	x	xR xL	xR xL	x	xR xL	xR xL
Zijwaartse plank: statisch + dynamisch				xR xL	xR xL xR xL	xR xL xR xL	xR xL	xR xL xR xL

...x staat voor hoeveel maal de oefening herhaald is geweest.

Opmerkingen:

.....

.....

.....

.....

.....



DAGBOEK 4	Week 10 Datum / / Aantal thuistrainingen:			Week 11 Datum / / Aantal thuistrainingen:			Week 12 Datum / / Aantal thuistrainingen:	
	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 1	Niveau 2
Squat	x	x	x	x	x	x	x	x
Sfinks	x			x			x	
Push up	x	x	x	x	x	x	x	x
Superman	xR xL	xR xL	xR xL	xR xL	xR xL	xR xL	xR xL	xR xL
Lunge	xR xL	xR xL	xR xL	xR xL	xR xL	xR xL	xR xL	xR xL
Voorwaartse plank	x	x	x	x	x	x	x	x
Bridge	x	xR xL	xR xL	x	xR xL	xR xL	x	xR xL
Benen zakken	xR xL	xR xL	x	xR xL	xR xL	x	xR xL	xR xL
Zijwaartse plank: statisch + dynamisch	xR xL	xR xL xR xL	xR xL xR xL	xR xL	xR xL xR xL	xR xL xR xL	xR xL	xR xL xR xL

...x staat voor hoeveel maal de oefening herhaald is geweest.

Opmerkingen:

.....

.....

.....

.....

.....



MEER INFORMATIE

Sport Vlaanderen
Arenbergstraat 5
1000 Brussel

 www.sport.vlaanderen/spierkrachtsenioren
www.valpreventie.be

 02/209 45 04

 Email: sportpromotie@sport.vlaanderen

