

# We zijn op zoek naar mannen en vrouwen van 50+

Onthoud goed dat je nooit te oud bent om goed voor je lichaam te zorgen! Fitness oefeningen kunnen uitgevoerd worden zolang je jezelf goed voelt, ongeacht je leeftijd. Een actieve levensstijl helpt je om positief in het leven te staan en profijt te hebben van alle voordelen die fitness, training en beweging met zich mee brengen.



Over welke leeftijd hebben we het eigenlijk als we het over ouderen hebben? Over het algemeen wordt er een leeftijd van 65 jaar en ouder aangehouden. Waar het in werkelijkheid om gaat is natuurlijk niet de leeftijd op de kalender, maar de biologische leeftijd.

## Veranderingen in het lichaam naar mate het ouder worden

Er zijn verschillende nadelige veranderingen in je lichaam die gepaard gaan met het ouder worden namelijk:

- Afname van spierkracht en spiermassa.
- Afname van snelheid en lenigheid.
- Afname van de capaciteit van hart en bloedvaten.
- Langzamere stofwisseling.
- Kleinere reactievermogen.
- Hoger risico op botontkalking (vooral bij vrouwen in de menopauze)

Door op oudere leeftijd regelmatig te bewegen of fitness oefeningen te doen, kun je alle nadelige veranderingen van je lichaam sterk vertragen! Fitness en training brengen talloze voordelen met zich mee, lees hieronder mee.

## Voordelen van fitness en training op oudere leeftijd:

- Proces van het ouder worden vertraagd.
- Gelukkiger en gezonder gevoel.
- Meer zelfvertrouwen en een beter zelfbeeld.
- Minder stress en spanning.
- Sterkere spieren, gewrichten, pezen en botten (minder botontkalking)
- Spieren, pezen en gewrichten worden leniger (minder snel last van stijfheid)

- Stabieler gewicht (minder kans op overgewicht).
- Verlaagt de bloeddruk en de rusthartslag.
- Betere balans en wendbaarheid (minder kans op vallen).
- Verhoogde weerstand tegen ziekten.
- Verhoogde levensverwachting.

## Enkele nadelen van fitness en training op oudere leeftijd:

- Doordat de gewaarwording van pijn op oudere leeftijd af kan nemen is de kans op overtraining en blessures groter.
- Veel ouderen hebben last van een hoge bloeddruk. Bij een verkeerde ademhaling kan de bloeddruk nog verder stijgen. Correcte ademhaling: bij optillen gewicht uitademen, bij laten zakken gewicht inademen.
- Beperking in de beweging door versleten knieën, heupen en andere gewrichten.

## Veilig en effectief trainen op oudere leeftijd

- 1 Voordat er begonnen wordt met een fitness schema is het verstandig om een kleine check bij een ervaren fitness instructeur en of fysiotherapeut te doen. Dit geldt zeker voor de beginnende sporter of wanneer er na jaren weer wordt begonnen met trainen.
- 2 Begeleiding (door bijvoorbeeld een fitnessinstructeur) tijdens het trainen is heel erg belangrijk. Deze kan er op toezien of er een juiste trainingstechniek wordt gebruikt, met de juiste weerstand (of gewicht) wordt getraind, er sprake is van een goede ademhaling enz.
- 3 Niet ieder persoon op oudere leeftijd is natuurlijk hetzelfde, voor ieder individu zal er een trainingsschema op moeten worden gesteld met een optimaal aantal oefeningen, sets en herhalingen om effectief en veilig te kunnen trainen.
- 4 Er moet gezorgd worden voor veel variatie in het trainingsprogramma, dit is niet alleen goed om optimale resultaten te behalen, maar ook om het extra lang vol te houden.
- 5 Voor elke sporter maar in het bijzonder voor ouderen en tieners geldt dat de trainingstechniek belangrijker is dan het gewicht waarmee wordt getraind. Een te zwaar gewicht in combinatie met een slechte trainingstechniek bevordert de kans op nare blessures!
- 6 Zoals elke sporter moeten ouderen extra goed naar hun lichaam luisteren. Train geen spiergroep(en) wanneer er nog spierpijn aan wordt gevoeld, om overtraining en blessures te voorkomen.

Sportcentrum perfectfit start een onderzoek gericht op 50+ deelnemers.

Het onderzoek duurt 4 weken. Prijs: 25,- euro.

Tijdens het onderzoek beginnen we met een uitgebreide nul-meting.

Hoe ziet een nul-meting eruit?

We starten met het invullen van een medische vragenlijst. In samenwerking met de fysiotherapeut en diëtiste kunnen we eventueel klachtgericht te werk gaan.

Er zullen diverse metingen plaatsvinden;

- Gewicht
- Vetpercentage
- Spiermassa
- BMI
- Vochtgehalte
- Bloeddruk
- Longfunctie
- Conditie
- Kracht
- Balans
- Coördinatie
- Flexibiliteit

**Aan de hand van deze uitgebreide meting maken wij een trainingsschema op maat wat zich richt op algehele conditie, kracht, coördinatie, flexibiliteit. U traint 2 x p.w met een duur van 45 minuten. Optie is 1 x p.w in groepsverband.**

**Na 4 weken trainen herhalen wij de metingen om aan te tonen wat 2 x p.w doelgericht trainen met u doet. U zult versteld staan! Conditie is verbeterd, meer spierkracht, coördinatie verbeterd en je flexibiliteit. Einddoel: fitter worden!**

**U kun zich opgeven voor.....**

**Adres: Voorstraat 32. 9291CK Kollum**

**Email: [info@sportcentrum-perfectfit.nl](mailto:info@sportcentrum-perfectfit.nl)**

**Tel: 0511-402312.**

**Bij geen gehoor, spreek onze voicemail in en wij bellen zo spoedig mogelijk terug.**

**Whatsapp: 0642166605**