

Waarom zou u aan krachtoefeningen doen?

Is uw spierkracht in de laatste jaren afgenomen? Heeft u minder energie voor de dingen die u belangrijk vindt in het leven? Ervaart u sneller blessures? Merkt u dat dagelijkse activiteiten meer moeite gaan kosten? Misschien zelfs ondanks dat u nog regelmatig beweegt?

Deze achteruitgang is helaas gebruikelijk en versnelt naarmate we ouder worden. Niet getreurd, er is een eenvoudige remedie:

twee keer per week krachtoefeningen



Positieve effecten van krachttraining

Op basis van recent onderzoek weten we dat krachttraining weerbaar maakt. Het leidt tot verhoging van spiermassa, spierkracht en botdichtheid. Hiermee draagt krachttraining bij aan het gemak waarmee dagelijkse activiteiten worden verricht. Bovendien bevordert krachttraining de bloedsuikerregulatie, bloeddruk, hormoonbalans, lichaamshouding, energie, coördinatie en balans. Daarmee draagt het bij aan een sterke weerstand.

Met krachttraining versterkt u naast de duurvezels, ook de krachtvezels (spiervezels die relatief snel samentrekken en grote kracht kunnen leveren). Juist deze krachtvezels nemen met het ouder worden sterk af in omvang en kracht.



Bewegen

Hoewel reguliere beweging aan te raden is en bijdraagt aan de (spier)gezondheid, is het in de meeste gevallen niet voldoende om krachtvezels voldoende te prikkelen en de afname in spierkracht en functie tegen te gaan.

Beweegnorm

De Wereldgezondheidsorganisatie benadrukt de positieve effecten van krachttraining. Ook de Nederlandse beweegnorm adviseert volwassenen om, naast reguliere beweging, 2x per week aan kracht-oefeningen te doen voor de grote spiergroepen. Aan 65-plussers wordt aangeraden om daarnaast 3x per week balans-oefeningen uit te voeren.



Toch voldoet het merendeel van de Nederlandse volwassenen niet aan de krachtnorm. Ook 65-plussers niet. En dat is zonde!

Trainingsplan

Voor optimaal resultaat is een goed trainingsplan belangrijk. Er is veel onderzoek gedaan naar de effectiviteit van verschillende vormen van training op de kracht en weerstand (oefeningen, opbouw, intensiteit, snelheid en de rol van voeding).

Helaas wordt dit in de praktijk door trainers en coaches vaak nog niet optimaal toegepast.

CleverMove

CleverMove komt voort uit de wetenschap en vertaalt wetenschappelijke kennis over training en voeding naar programma's op maat. Voor u. CleverMove specialiseert in krachttraining en voedingsadviezen voor *mobiele* 50 tot 120 jarigen.

Wij richten ons op het verbeteren van de weerstand en het omkeren van verval in spieren, spierkracht en lichamenlijk functioneren, inherent aan het ouder worden. Met als doel om samen met u te werken aan een energiek en sterk lichaam. De lange termijn doelstelling is om lichamenlijke klachten te voorkomen, zodat u ook in de toekomst moeiteloos en zelfstandig uw dagelijkse activiteiten kunt blijven verrichten.

Resultaat, kwaliteit, persoonlijke aandacht, samen en plezier staan bij ons voorop.



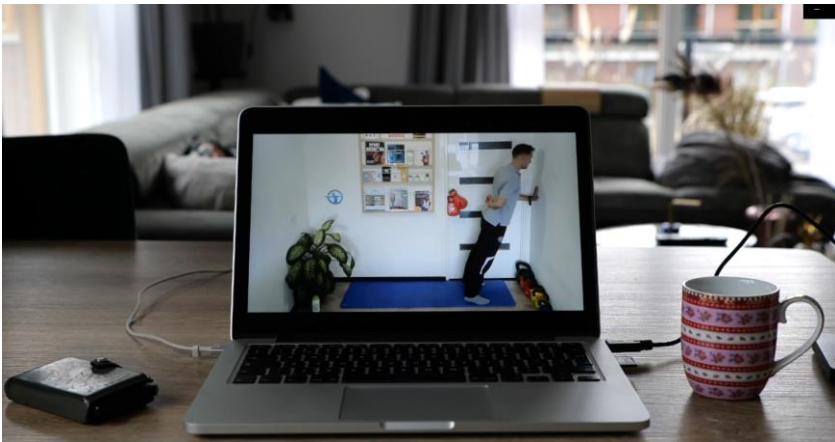
Verbeter uw weerstand en kracht in 10 weken

Bij CleverMove sport u online met leeftijdsgenoten op de manier die bij u past. Onze cursussen en lessen starten met basis krachttraining, stabiliteits- en coördinatie oefeningen. We besteden veel aandacht aan het oefenen van de juiste technieken.

In de *voedingsworkshop* krijgt u praktische adviezen om de weerstand en het trainings-resultaat verder te optimaliseren.

Online, samen met anderen en met persoonlijke aandacht

CleverMove biedt 2 online cursussen: **CleverMove Weerstand 50+** en **CleverMove Weerstand 70+**. U volgt 12 weken lang, 2 keer per week een sportles, de workshop: 'Bewegen, Voeding en Weerstand'. Tijdens de les stelt u uw vragen aan de trainer. Indien gewenst kunt u persoonlijk trainings- en voedingsadvies bijboeken. Ook kunt u aansluiten bij ons reguliere online lesprogramma, met meerdere lessen per week



Programma op maat

Alle oefeningen kunt u op een verschillende moeilijkheidsgraad uitvoeren. Heeft u last blessures of beperkingen? Dan passen wij uw programma aan naar uw mogelijkheden. Zo sport u altijd op uw eigen niveau.

Tijdens de videolessen wordt de belasting geleidelijk opgebouwd, om de spieren optimaal te prikkelen. U volgt de les wanneer het u uitkomt. De trainer is in beeld tijdens de les, de deelnemers niet. Als u wilt, koppelen wij u aan een trainingspartner. Jullie hebben dan contact over jullie voortgang en motiveren elkaar!

Voeding

In onze voedingsworkshops leert u spelenderwijs hoe u met kleine aanpassingen de weerstand en het trainingsresultaat verder kunt optimaliseren. Naar behoefte kunt u individuele voedingsbegeleiding bijboeken.

Workshop weerstand

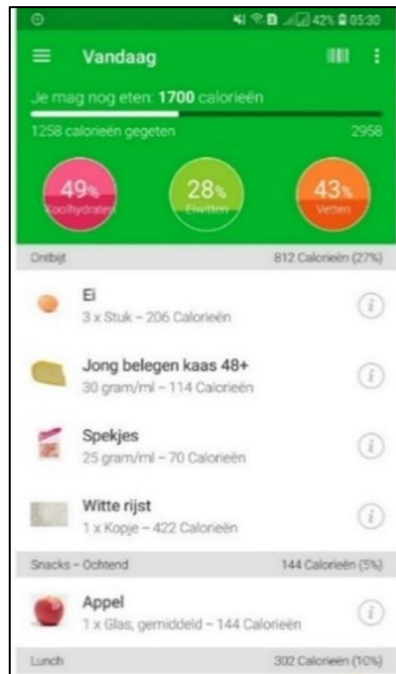
Wat kunt u doen om uw weerstand te vergroten?



CleverMove Online Portaal

Bij de training is het gebruik van onze trainingsapp (optioneel) inbegrepen. Hiermee kunt u uw voortgang bijhouden extra workouts en oefeningen volgen. Bovendien kunnen we u via de app ook aanvullende workouts op maat aanbieden.

Daarnaast kunt u via de voedingsapplicatie meer inzicht krijgen in uw eetgewoonten.



Prijzen en Rooster

Volg ons volledige 12 weken **Weerstand 50+ of 70+** programma, tijdelijk voor slechts €57,- (i.p.v. €77,-) of probeer het 4 weken voor: €19,95,-

Rooster CleverMove Weerstand 50+ of 70+:

U volgt de lessen op het moment dat het u uitkomt. Iedere week volgt u een nieuwe les. Voor een optimaal resultaat en het aanleren van technieken, raden wij u aan om iedere les twee keer te volgen op niet aaneengesloten dagen.

Rooster CleverMove Online programma

Naast de CleverMove Weerstand cursussen, verzorgen wij ook meerdere online lessen per week. U sport samen met anderen en jullie motiveren elkaar via de chat. Naast groepslessen kracht verzorgen we ook lessen Mobiliteit en Flexibiliteit. Onze klanten ervaren deze lessen als ontspannend. De oefeningen dragen bij aan het verbeteren van de flexibiliteit en het lichaamsbewustzijn.

Kunt u niet op het ingeroosterde tijdstip? Als u zich inschrijft voor de les, volgt u de herhaling wanneer het u uitkomt.

Dag van de week	Tijd	Activiteit
Dinsdag	20.00 (30 min)	Online Groepsles Mobiliteit en Flexibiliteit
Woensdag	10.00 (60 min)	Online Groepsles Kracht
Zaterdag	10.00 (60 min)	Online Groepsles Kracht

* Kijk voor het meest actuele rooster op: www.clever-move.nl

Voor €27,50-, per maand kunt u een abonnement afsluiten voor het **volledige online programma**. U volgt zoveel lessen als u wilt, inclusief de weerstand lessen.

Recencies

‘Jullie lessen online zijn de enige lessen waar ik me op verheug. Verbaasd hoe fit ik me voel met jullie oefeningen met hulp van een stoel, een paar flesjes en in mijn geval, twee bronzen varkentjes als gewicht. Fan Jettie

‘Leuk om de chats van de maatjes te lezen. Het comfort van thuis trainen en weten dat zij dat ook doen’

‘De instructies zijn duidelijk en ze hebben ook vaak voor oefeningen een alternatief als het te zwaar lijkt. Na een aantal lessen, voor ons 3, merk je wel dat je meer kracht en stabiliteit krijgt, wat gewoon een fijn gevoel geeft’

‘De trainer geeft heldere instructie en er is voldoende gelegenheid om vragen te stellen. Dit maakt de trainingen niet alleen effectief, maar ook leerzaam en persoonlijk’

‘De online lessen geven de extra kracht en souplesse waar ik naar zocht’

Contactinformatie

Coach: Nick Wezenbeek

 **NICK WEZENBEEK**
MSC, COACH CLEVERMOVE



06 11195374



nick@clever-move.nl



www.clever-move.nl



Bronland 10 6708 WH Wageningen

