



OmegaWave : Algemeen



Één van de belangrijkste bouwstenen van de adaptatieleer is de wet of liever het principe van de supercompensatie.

Waarschijnlijk kent U het principe dat in elk boek over trainingsleer uitvoerig in grafieken wordt afgebeeld. Het organisme verkeert in een evenwichtstoestand en probeert daar, met behulp van verschillende regulatiemechanismen, in te blijven. Deze evenwichtstoestand noemen we homeostasis. Door training wordt deze homeostasis bewust verstoord. Men onderscheidt de volgende fasen: .

- 1. fase van afbraak of vermoeidheid
- 2. fase van opbouw of herstel
- 3. fase van supercompensatie
- 4. fase van energieverlies door supercompensatie
- 5. fase van terugkeer naar oude homeostasis

Er blijven echter een paar vragen open: volgen alle door de training belaste of uitgeputte systemen dezelfde lijn? Het antwoord op deze vraag luidt: nee, sommige systemen, bijvoorbeeld het alactisch anaerobe energieleveringsproces (ATP en CP) supercompenseren in een tijdsbestek van enkele seconden tot enkele minuten, terwijl bijvoorbeeld de voorraad spierglycogeen pas supercompenseert na enkele tientallen uren en zo zijn er systemen die pas na enkele dagen supercompenseren, De lijn in bovenstaande grafiek geeft dus niet één systeem aan maar de som van alle systemen, terug te vinden in de dagelijkse functionele trainingstoestand van de sporter. Voor de praktijk is het grote probleem om de volgende zware of intensieve training in die fase van supercompensatie te plannen.

Zo verschilt het herstel, dus de tijd van training tot supercompensatie niet alleen van sporter tot sporter, maar is ook nog eens afhankelijk van de accumulatie en de wederzijdse beïnvloeding van de voorafgaande trainingen.(1) Ook zijn er vele, voor de trainer onzichtbare stressoren naast de dagelijkse training, die het herstel van de voorafgaande training kunnen beïnvloeden.

Programmeert de trainer de volgende training te laat, na de supercompensatiefase, dus in fase 5, dan vindt er op lange termijn geen aanpassing van het organisme plaats. Dat is de reden waarom éénmaal per week trainen zinloos is, de volgende training valt dan altijd na de supercompensatiefase.



Het grote gevaar voor topsporters is dat de volgende training of in ieder geval de volgende zware training vóór de supercompensatiefase valt, waardoor de training gedaan wordt op een moment waarop de sporter nog niet helemaal hersteld is van de voorafgaande training dus in fase 2 of soms zelfs in fase 1. Dit kan natuurlijk wel eens voorkomen, maar in de meeste gevallen leidt dit tot overbelasting, overtraining of een verhoogde kans op acute of chronische blessures. Met alle gevolgen van dien.

In onze opinie is dit de grootste en toch meest gemaakte fout in de training van topsporters. Overbelasting, overtraining of in ieder geval het niet bereiken van de topvorm en dus het niet leveren van een potentiële topprestatie, berust op dit verschijnsel. Dit blijft dan ook één van de moeilijkste opgaven voor de trainer.

Natuurlijk kunnen intuïtie, vakmanschap en trainerservaring een belangrijke rol spelen om deze trainingstoestand van dag tot dag goed te kunnen inschatten, maar het blijft "natte-vinger-werk". Zeker omdat in vele takken van sport de trainingsbelasting en trainingsfrequentie de laatste decennia sterk is toegenomen vanwege de sterke competitie.

Bovendien zijn topsporters vaak zeer gemotiveerd en daarnaast gewend aan een zekere mate van ongemak in de vorm van vermoeidheid, spierpijn, enzovoort. Zij zullen de training die op papier staat ook uitvoeren als ze nog niet helemaal hersteld zijn van de voorafgaande trainingen. Verder zijn zowel de topsporter als de trainer te vaak slaven van het opgestelde trainingsprogramma en doen liever een beetje trainingsarbeid teveel dan een beetje te weinig....."dan hebben we er tenminste alles aan gedaan...."

Het is natuurlijk theoretisch mogelijk om de trainingstoestand van dag tot dag te beoordelen aan de hand van testen maar noemt U mij een test niet één of meerdere van de volgende belangrijke nadelen kent:

- de test kost inspanning en neemt energie weg voor de training zelf,
- de sporter moet 100% gemotiveerd zijn voor de test, anders heeft de uitslag geen waarde voor de beoordeling van de trainingstoestand,
- de test geeft slechts een éénzijdig beeld van de complexe trainingstoestand van de sporter,
- de test vraagt afname van bloed,
- de test moet worden uitgevoerd in een laboratorium en dat kost reistijd,
- de testuitslagen laten te lang op zich wachten,
- de test op zich kost teveel tijd.

Tenminste, tot voor kort ... want nu is er de OmegaWave.

- Het OmegaWave-systeem klinkt in eerste instantie te goed om waar te zijn, maar de praktijk leert dat het een onovertroffen stuk gereedschap is op weg naar de ultieme optimalisering van de training.
- zonder bloed te prikken
- in een korte tijd
- zonder inspanning van de sporter
- zonder een beroep te doen op de motivatie van de sporter
- bij de sportaccomodatie uitgevoerd, een totaalbeeld geeft van de dagelijkse trainingstoestand van de sporter.



De elementen van dit systeem zijn oorspronkelijk ontworpen in de voormalige Sovjet-Unie en nu na vele jaren van ontwikkeling en testen beschikbaar gekomen: het OmegaWave-systeem.

Het OmegaWave-systeem heeft de volgende eigenschappen :

- het is ontworpen door een team van trainers, artsen, fysiologen, neuro-wetenschappers en wiskundigen,
- het bestaat uit meerdere soorten tests,
- heeft als grondslag een database van meer dan 10.000 topsporters,
- geeft informatie in de vorm van een expertsysteem.

Het OmegaWave-systeem is een onovertroffen stuk gereedschap op weg naar de ultieme optimalisering van de training.

Wie?	Voor iedereen die aan sport doet : recreatief , competitief, topsport : iedereen die op een gezonde en verantwoorde manier aan sport wil doen. Van jong tot oud.		
Wanneer ?	Topsport : Wekelijks tot maandelijks als evaluatiemiddel van de trainingen, om trainingsintensiteit te bepalen op de moment zelf alsook ter preventie van overtraining	Competitie : 4x/ jaar om een beginsituatie te creëren en daarna de trainingen bij te sturen afhankelijk van de doelen die in het seizoen worden gesteld. Preventie tegen overtraining.	Recreatief : 2x/jaar om een beginsituatie te creëren en daarna als evaluatiemiddel om op een gezonde manier te kunnen blijven sporten.
Wat ?	<p>OmegaWave meet :</p> <p>1. Heart rate variability (HRV) (2 min in rust):</p> <ul style="list-style-type: none"> · Diagnose voor overtraining, stress en gezondheid in het algemeen. · Het geeft de verhouding tussen sympaticus en de parasympaticus exact weer. <p>2. Differentieel electrocardiogram (30 sec. in rust):</p> <ul style="list-style-type: none"> · Vo2max · Hartslag bij aerob - anaerobe overgang · Hartslag bij max. zuurstofopname · Overzicht van de inhoud van het aerobe systeem, anaerobe lactische systeem en het anaerobe alactische systeem. <p>3. OmegaWave (14 min. In rust):</p> <ul style="list-style-type: none"> · Toestand van het centrale zenuwstelsel in rust maar ook de reactie op prestatieondersteunende systemen als: · Hart- longensysteem · Ontgiftingssysteem (lever, nieren) · Hypothalamus - bijnier - hypofyse -as die verantwoordelijk is voor de productie van het stresshormoon cortisol. 		
Waarom ?	<ol style="list-style-type: none"> 1. test is niet afhankelijk van motivatie en gebeurt in rust. 2. de test meet het de sporter - niet-sporter in totaliteit. 3. huidige fitheid en conditie niveau kan altijd individueel worden gemeten. 4. test is portable en kan overal worden uitgevoerd zonder bloed te prikken. 5. de test duurt hooguit 15 min en de volledige uitslag wordt onmiddellijk uitgeprint. 6. Tot nog toe was de lactaatstest of meer bekend de inspanningstest bij een dokter het goede maatstaf voor evaluatie maar nu is er OmegaWave dat zoveel meer informatie biedt. 		
Hoe aanvragen ?	Bel nu:	0475 58 48 25	
	E-mail nu:	jefgeys@primefit.be	