



## **HET GEHEIM VAN OPTIMALE TRAINING.**

Optimale training, een bijna clichématig begrip.

Want wie optimaliseert de training eigenlijk niet, iedereen toch?  
Of is er iemand die beweert dat hij/zij niet optimaal traint?  
Maar wat houdt dat eigenlijk is, optimale training?

Zeker niet het gebruik maken van allerlei "nieuwe" trainingsmethoden zoals vibratietraining en hypoxietraining, die weliswaar goed gemarket worden, maar waarbij blijkt dat een gedegen kennis van de fysiologie en de trainingsleer een absolute noodzaak is om ook maar enig effect te kunnen sorteren en waarvan we in de praktijk eigenlijk meer negatieve effecten dan positieve effecten voor sporters zien. Daarom alleen is het belangrijk om je voldoende te laten informeren door professionele bedrijven, artsen die hiermee dagdagelijks werken.

Als we even doordenken weten we allemaal wat optimale training inhoudt. De belastbaarheid van de sporter fluctueert van dag tot dag, afhankelijk van de voorgaande trainingen en het herstel daarvan.

Optimaliseren van de training houdt in dat men de trainingsbelasting aansluit op de momentane functionele belastbaarheid.

Op deze wijze kan de trainingsbelasting niet veel zijn (zodat de kans van overtraining wordt gereduceerd) of te weinig, (waardoor men een suboptimaal trainingseffect bereikt). Immers, elke training weer maakt de trainer of het trainingsprogramma een fout; dan is de training weer 10% te zwaar, en had de trainingsbelasting eigenlijk gereduceerd moeten worden (training gestopt of lichter gemaakt), dan weer 10% te licht, zodat de trainer de trainingsbelasting nog wat had kunnen opschroeven.

Als we in staat zijn de trainingsbelasting beter aan te passen aan de momentane toestand van de sporter, wordt de dagelijkse fout verminderd, en stel je eens voor dat men na een maand in plaats van een 10% fout per dag, nu slechts een fout van 2 of 3% fout maakt. Uiteraard ziet de toestand van de sporter er na een maand heel anders, lees beter, uit.

Het probleem zit hier echter in het volgende: hoe weten we wat de momentane toestand van de sporter is.

Er zijn in het verleden vele pogingen ondernomen om de belastbaarheid cq. het herstel van sporters in kaart te brengen, de gebruikte methodiek kende echter teveel beperkingen om van enig praktisch nut te kunnen zijn:

De methoden waren:

- invasief (bloedprikken)
- te langdurig
- niet specifiek genoeg voor belasting of herstel
- gebaseerd op inspanning, waardoor de volgende training negatief werd beïnvloed
- duur
- te traag (uitslag na uren of dagen)

Met behulp van ultramoderne hardware en software zijn we nu in staat om de belastbaarheid en het herstel van sporters in kaart te brengen en op basis daarvan elke training bij te sturen. De door ons gebruikte methoden zijn:

- niet-invasief
- kortdurend (max. 6 minuten)
- specifiek
- in rust
- goedkoop
- onmiddellijke uitslag

Wil jij kennismaken met onze nieuwe methode om jouw training te optimaliseren, neem dan vandaag nog contact met ons op voor een afspraak!

Jef Geys  
PrimeFit.be



[Meer Info](#)



[Meer Info](#)

**PrimeFit**  
\_be

**Duineneind 16 bus 4**  
**2460 Kasterlee**  
**Tel: 014/23.63.60**  
**Gsm: 0475/58.48.25**  
**Fax: 0475/58.01.48**

**info@primefit.be**  
**jef.geys@primefit.be**