



O.G. HIGH PERFORMANCE GYM



POTENTIA

KRACHTTRAINING VOOR EEN VITAAL LEVEN

vanuit ons sportbedrijf High Performance Gym introduceren
wij het programma POTENTIA

Onze bedrijfsmissie luidt:

**“Een plek creëren die alle tools inhouse heeft om individuen
te helpen hun eigen mentale & fysieke doelstellingen te
behalen”**

Vanuit deze overtuiging en filosofie zijn we om de tekentafel
gaan zitten om een programma te schrijven met een
vertaalslag van krachttraining naar het alledaagse leven.

POTENTIA is gericht op iedereen vanaf 65 jaar die de behoefte
voelt om energiek wakker te worden, krachtiger in het leven
te staan en te leren trainen met een directe positieve invloed
op bezigheden in het dagelijks leven.

Over 10 jaar nog steeds kunnen blijven opstaan uit die
lievelingsstoel, zonder hijgen bovenaan de trap aankomen en
wandeltochten op vakantie blijven doen... Het is maar een
kleine greep uit de voordelen die krachttraining op latere
leeftijd voor je kan betekenen.

En dan hebben we het nog niet eens over alle
gezondheidsvoordelen zoals behoud van spiermassa en botten
die sterk blijven of zelfs sterker worden.

Ga aan de slag onder toezien oog van onze gespecialiseerde
coaches in een kleine groep en bouw in overzichtelijke
stappen op naar een krachtig lichaam.

“Op sterke en vitale generaties!”

Oscar Harris

Krachttraining voor een vitaal Leven:

Krachttraining is een essentieel onderdeel van een gezonde levensstijl, vooral naarmate we ouder worden.

Het is een vorm van lichaamsbeweging die gericht is op het versterken van spieren, botten en bindweefsel. In plaats van enkel gericht te zijn op het vergroten van spiermassa biedt krachttraining talloze voordelen die bijdragen aan een vitaal leven,

Ongeacht leeftijd!

Veiligheid:

Bij alle vormen van fysieke training is het van cruciaal belang om rekening te houden met de belasting en belastbaarheid.

Onze gecontroleerde omgeving zorgt dat de gevraagde belasting aansluit op individuele belastbaarheid.

Dit betekent dat de gebruikte gewichten en snelheid van bewegen, beweeguitslag en veel andere factoren kunnen worden aangepast aan de individuele voorwaarden van de sporter.

Wat is functionele krachttraining?

Functionele krachttraining is een vorm van weerstand die de functies van het lichaam verbetert.

Er zijn 5 verschillende grond motorische beweegeigenschappen, deze noemen we de Klucs:

K: Kracht

L: Lenigheid

U: Uithoudingsvermogen

C: Coördinatie

S: Snelheid

Voor het verbeteren en gezond houden van ons beweegapparaat willen we alle 5 de beweegeigenschappen onder handen nemen.

In ons programma POTENTIA kunnen we deze eigenschappen op een veilige en meetbare manier trainen.

Voordelen van krachttraining:

Spierkracht en uithoudingsvermogen:

Krachttraining helpt bij het opbouwen van spierkracht en uithoudingsvermogen. Dit is cruciaal voor dagelijkse activiteiten zoals traplopen, tillen en buigen. Dit vermindert het risico op blessures en verbetert de algehele mobiliteit.

Metabolisme:

Het opbouwen van spiermassa verhoogt de ruststofwisseling. Dit kan bijdragen aan een gezond gewichtsbehoud. Krachttraining is daarom een waardevolle aanvulling op cardiovasculaire oefeningen voor een optimaal metabolisme.

Botgezondheid:

Door weerstand toe te voegen aan oefeningen, stimuleert krachttraining de groei van botweefsel en versterkt het de botten. Dit is vooral belangrijk naarmate we ouder worden en het risico op osteoporose toeneemt.

Gewrichtsgezondheid:

Krachttraining verbetert de stabiliteit van gewrichten en vermindert het risico op gewrichtsproblemen. Het helpt ook bij het behouden van de flexibiliteit en het vergroten van het bewegingsbereik.

Mentaal welzijn:

Naast de fysieke voordelen heeft krachttraining positieve effecten op het mentale welzijn. Het kan stress verminderen, de stemming verbeteren en zelfvertrouwen vergroten.

Testosteronproductie en Groeihormoonafgifte:

Krachtraining stimuleert de productie van testosteron en groeihormoon. Dit gebeurt met name door "grote" oefeningen te doen die veel spieren tegelijk inzetten. Testosteron en groeihormoon zijn belangrijke hormonen voor spiergroei, kracht en algemeen welzijn. Naarmate mensen ouder worden kan de testosteronproductie afnemen. Krachtraining kan helpen om deze afname tegen te gaan. (of zelfs verbeteren)

Insulinegevoeligheid:

Regelmatige krachtraining verbetert de gevoeligheid van het lichaam voor insuline. Dit is cruciaal omdat insuline een hormoon is dat betrokken is bij het reguleren van de bloedsuikerspiegel. Verbeterde insulinegevoeligheid kan helpen bij het voorkomen van type 2 diabetes en het handhaven van een gezond gewicht.

Cortisol Regulatie:

Cortisol: het stresshormoon, kan schadelijk zijn bij overmatige aanwezigheid. Krachtraining kan helpen bij het reguleren van cortisolniveaus. Dit is gunstig voor het verminderen van stress en het handhaven van een gezond hormonaal evenwicht.

"Fat ass cardio syndrome":

Jarenlang was duurtraining de grondslag van gezondheid. In de jaren '70-'00 had krachtraining een slechte reputatie onder de bevolking.

"Dat is immers wat bodybuilders doen"

Echter is gebleken dat frequente en langdurige cardiotraining leidt tot "adrenal fatigue".

De 'katabole' hormonen (spierverbranding en vetophoping) nemen het over van de 'metabole' hormonen (spieropbouw en vetverbranding).

Dit geeft een hele hoop langetermijn klachten zoals: vermoeidheid, vermindering van het kortetermijngeheugen, allergieën, concentratie problemen, spierafbraak, en krachtvermindering. Dit zijn slechts enkele van de veel voorkomende symptomen

COACHES

Nina:

Ik ben Nina, 28 jaar en ik woon in Velp. Sinds een half jaar ben ik werkzaam als personal trainer en coach. Daarvoor ben ik 8 jaar werkzaam geweest bij de politie. Vanaf jongs af aan heb ik veel gesport. Ik ontdekte in de jaren dat ik aan kickboksen deed al snel dat ik veel blessures had waardoor ik startte met krachttraining. Krachttraining zorgde ervoor dat ik minder blessures kreeg. Het kickboksen heb ik sinds een aantal jaren achter mij gelaten en ingeruild voor krachttraining. Krachttraining, voeding en mentale/fysieke gezondheid inspireren mij echt enorm omdat dit een grote bijdrage levert aan een gezond, fit&vitaal en sterk leven. Van het sterker, fitter en beter maken van mensen krijg ik enorm veel energie!



Ellen:

Ik ben Ellen, 48 jaar en ik woon in Arnhem. In mijn dagelijks leven ben ik doktersassistent bij een huisartsenpraktijk in Ede. Heel mijn leven al erg sportief en ik heb vele soorten sporten uitgeprobeerd. Sinds 2019 heb ik meer focus op krachtsport. De fijne energie die ik ervaar door het doen van krachtsport en natuurlijk het 'sterkere lijf' is voor mij de grootste drijfveer. En hoe fantastisch is het om dit te delen.

Oscar:

Ik ben Oscar! 29 jaar, geboren en getogen Velpenaar. Samen met mijn partner in life & crime Karin run ik al vijf jaar onze eigen gym gericht op krachttraining: OG High Performance Gym in Velp. 15 jaar zit ik alweer in het vak en (kracht) sport is mijn passie. Mensen letterlijk weer opbouwen met behulp van progressieve ontwikkeling is wat me drijft. Een sterk en vitaal lichaam is in mijn ogen het grootste goed wat je kan bezitten en middels POTENTIA hoop ik hier nog meer mensen mee te kunnen helpen.



Programma feiten

- Voor deelnemers vanaf 65 jaar
- 12 weken programma
- 2 x per week trainen
- Intensieve begeleiding onder toezicht van bekwaam coaches
- Kleine groepen
- Educatief onderbouwd zodat je gaat leren en snappen hoe je de oefeningen uitvoert

Voor meer informatie over het programma of instroom, zend een e-mail naar info@ozzysgym.com