10.A

Forse groei van het aantal beweegconcepten gericht op circuittraining

Circuittraining voor iedere doelgroep

Tekst: *Caroline Mangnus*

Circuittraining is een eeuwenoud fitnessconcept dat de laatste paar jaar weer helemaal in is. De trend is niet alleen zichtbaar in sportcentra, maar ook in de fysiotherapiepraktijk, waar circuittraining veelvuldig wordt aangeboden en toegepast. Populair zijn concepten die geheel zijn toegespitst op circuittraining en ondersteund door goede marketing succesvol in de markt worden gezet. Redenen genoeg om de achtergronden van circuittraining nader te onderzoeken.

Circuittraining is populair. Met behulp van circuittraining is het mogelijk om alle spiergroepen te trainen. De korte workouts (zowel kracht als cardiotraining), het verbeteren van het uithoudingsvermogen en het verhogen van de vetverbranding zijn de speerpunten bij circuittraining. In slechts 30 minuten kan succesvol aan het gehele arsenaal worden gewerkt. Aangezien 'geen tijd' vaak wordt genoemd als bepalende factor waarom niet of weinig wordt gesport, zal dit mensen aanspreken. Ondersteunende wervende campagnes, met aansprekende doelen, zullen bij klanten tot de verbeelding spreken.

Groot aanbod van concepten

Veel centra bieden een vorm van circuittraining aan. Er is een enorme keuze aan circuittraining-concepten. Op de jaarlijkse FIBO in Keulen was dat ook te zien. Overgewaaid uit de VS is bijvoorbeeld het concept 'Curves'. Curves is alleen toegankelijk voor vrouwen. De apparatuur is in een cirkel opgesteld, waarbij krachtoefeningen worden afgewisseld met cardio/aerobic oefeningen. Vrouwen kunnen op elk moment instappen in het circuit van oefeningen (er hoeft geen tijd te worden afgesproken) om in slechts een half uur vitaler, gezonder en krachtig te worden. De populariteit van Curves is vooral te verklaren doordat Curves heeft ingespeeld op de vraag naar een vriendelijke en ondersteunende omgeving voor beginnende sporters en specifiek vrouwen.

Ook het concept 'Milon' kent de laatste jaren een opmars. In slechts 17,5

minuut kan een circuit worden afgelegd met kracht- en cardio-oefeningen, uit te voeren op moderne apparatuur die smartcard-gestuurd is. Deze training zou zelfs 30% effectiever zijn dan normale training. Bij andere circuittraining-concepten is niet de tijdsduur het speerpunt, maar juist de individuele aanpak, het leren bewegen met plezier. Daar is 'Fitclass' een mooi voorbeeld van.

Een trend die ook tot de circuittraining gerekend kan worden is 'Crossfit': een manier van fitnessen die gewichtheffen, atletiek en gymnastiek combineert in een trainingsvorm. Gedurende de training worden functionele bewegingen op een gevarieerde manier in een hoge intensiteit zo snel mogelijk uitgevoerd, waaraan ook een competitief element wordt toegevoegd. Bij de training gebruikt men o.a. tractorbanden, zandzakken en touwen met als doel zo snel mogelijk fit en gezond te worden. Deze trend is veelvuldig terug te zien in centra die Crossfit of een vorm daarvan aanbieden, al dan niet uitgerust met speciaal ontworpen multifunctionele trainingstoestellen.

Andere concepten richten zich specifiek op een bepaalde doelgroep zoals senioren: een doelgroep die volop in het leven staat en dit zo lang mogelijk wil blijven doen. Het specifieke programma zorgt ervoor dat ouderen meer kracht en souplesse verkrijgen en moeiteloos en zonder pijntjes de alledaagse activiteiten kunnen blijven doen. Een mooi voorbeeld van een dergelijk concept is Aging Gracefully. Met 5 specifieke toestellen, 6 verschillende oefeningen, werken ouderen in ongeveer 20 minuten aan spierversterking en stabiliteit. Het Nautilus Instituut heeft in Amerika onderzoek gedaan naar de effectiviteit van het Aging Gracefully programma. De resultaten daarvan zijn juist voor deze doelgroep stimulerend omdat bijvoorbeeld de kans op vallen door de training verkleint.

De effectiviteit van een training is vooral afhankelijk van het doel en de haalbaarheid van dat doel

Een nieuwe vorm van circuittraining is Express Way. Deze vorm van circuittraining richt zich met name op de doelgroep van werkende ouders, volwassenen met een drukke baan, waarbij fit worden en blijven, gewichtsverlies, verlaging van het vetpercentage en het ontwikkelen van spiermassa de belangrijkste doelstellingen zijn. Bij deze training wordt het lichaam in 24 minuten volledig getraind op een zo efficiënt mogelijke manier, waarbij optimaal resultaat wordt behaald bij 2 tot 3 trainingen per week. Deze circuittraining is altijd met begeleiding.

Ook binnen het MyFitplan concept is circuittraining uitgebreid aanwezig en het is inzetbaar voor iedereen: beginnende sporters, maar ook sporters die afwisseling zoeken en andere spiergroepen willen trainen. Voor alle doelgroepen kunnen specifieke circuittrainingen worden samengesteld, het zijn individuele trainingen op maat waarbij iedere deelnemer met zijn of haar eigen specifieke programma in een groep kan trainen. Door de op maat gemaakte programma's en het feit dat andere trainingsprogramma's makkelijk onderling uitwisselbaar zijn, krijgen cliënten allerlei vormen van beweging aangeboden.

Effectief trainen

Met circuittraining kunnen alle spiergroepen worden getraind. Ook zal circuittraining bijdragen aan de opbouw van kracht, het uithoudingsvermogen en het verhogen van de vetverbranding. Door het snel verplaatsen van de ene oefening naar de volgende oefening zal de hartslag verhoogd blijven gedurende de training. Alle concepten zullen daar op hun specifieke manier aan bijdragen. Maar de effectiviteit van de training is vooral afhankelijk van het doel van de deelnemer en de haalbaarheid van dat doel. Voor het vergroten van bijvoorbeeld het uithoudingsvermogen is het van belang dat er in een vooraf bepaalde hartslagzone wordt getraind. Vaak duurt het enige tijd voordat deze hartslagzone bereikt wordt. Wanneer er slechts 30 minuten wordt getraind, dan zal slechts een beperkte tijd van die 30 minuten worden gewerkt aan het opbouwen van het uithoudingsvermogen. Het is dan de vraag of circuittraining voldoet aan het gestelde doel.

Dit is ook het geval bij afvallen. Afvallen door het verliezen van gewicht, onafhankelijk van het vetpercentage, zal in eerste instantie gemakkelijk zijn, maar het is de combinatie van krachttraining, uithouding en vetverbranding wat effectief zal bijdragen aan het doel. Circuittraining is namelijk niet effectiever in de opbouw van spiermassa dan bijvoorbeeld eindeloos gewichtheffen. Integendeel, het blijkt dat bankdrukken beduidend efficiënter is wanneer het aankomt op calorieverbruik en spieropbouw. Dit benadrukt dat een deelnemer altijd duidelijk zijn of haar doel met circuittraining voor ogen dient te hebben.

Compact en gevarieerd

Circuittraining is een compacte training, met als belangrijkste voordeel de variatie: in een relatief korte tijd komen alle spiergroepen aan bod. Er kunnen krachtoefeningen worden gedaan, cardio-oefeningen of een combinatie, waarbij de variatie oneindig is. Niet de tijd dient de leidraad te zijn, maar het aantal herhalingen. Door de variatie in oefeningen zal bovendien minder snel verveling optreden en zal het motiverend werken.

Circuittraining is effectief voor het opbouwen van kracht, vetverbranding en uithoudingsvermogen. Door het snel verplaatsen van de ene naar de andere oefening blijft de hartslag verhoogd tijdens de training. Hierdoor verbetert het uithoudingsvermogen en wordt de spieropbouw groter. Een verhoogde hartslag zal ook positief bijdragen aan de vetverbranding, waardoor in relatief korte tijd veel calorieën verbrand worden. Bovendien vindt er langer 'naverbranding' plaats. In het algemeen gaat circuittraining over het uitvoeren van opeenvolgende oefeningen gedurende 30 tot 90 seconden of een bepaald aantal herhalingen in een snel tempo met weinig rust tussen de bewegingen.

Door in een groep te trainen kan men elkaar stimuleren om net dat beetje extra te geven.

Door in een groep te trainen kan men elkaar stimuleren om net dat beetje extra te geven

Bovendien is samen bewegen leuker dan alleen en wanneer daar ook nog een motiverend systeem aan gekoppeld is, zoals het behalen van FIT-punten, zal het klanten motiveren om verantwoord in beweging te blijven.

Nadelen en aandachtspunten

Circuittraining heeft ook nadelen. Het is bijvoorbeeld niet geschikt voor het opbouwen van kracht en spiermassa of als training voor een halve marathon. Daarvoor zijn specifieke programma's nodig. Maar circuittraining kan wel ingezet worden als een crosstraining, bijvoorbeeld eenmaal per week, om variatie in het trainingsschema te brengen en om spieren te trainen die in de reguliere specifieke training niet worden meegenomen.

Voor personen die beginnen met bewegen kan circuittraining in eerste instantie te snel gaan, waardoor de oefeningen niet goed uitgevoerd worden. Er wordt aanbevolen om deze groep eerst individueel goed te trainen, zodat ze leren om de oefeningen goed uit te voeren. Wanneer deze oefeningen 'ingeprogrammeerd' zijn, kan een persoon die begint met bewegen, instromen in de circuittraining zodat variëteit en de intensiteit van de oefening toe kan nemen.
Daarnaast is vermoeidheid gedurende een (vooral zwaar) circuit een heikel punt. Wanneer vermoeidheid optreedt is de kans groot dat oefeningen minder goed worden uitgevoerd, waardoor de kans op blessures toeneemt. Met als gevolg dat er langere tijd niet getraind kan worden. Door te kiezen voor meer rust tussen de oefeningen en minder gecompliceerde oefeningen kan hierop ingespeeld worden.

Maar ook uitval door overtraining is mogelijk, zoals te zien is bij deelnemers aan een trend zoals crossfit. Er wordt driemaal per week, tien weken lang, tot het uiterste gegaan om het doel te behalen: zo snel mogelijk fit en gezond worden. De vraag is of dit soort programma's je daadwerkelijk fitter en gezonder maken en of je het een verantwoord programma mag noemen. De kans op uitval door overtrainen is groot.
Een ander punt bij circuittraining is dat er niet op geleide van hartslag getraind wordt. Hierdoor is de training een stuk minder efficiënt, omdat de kans groot is dat er niet in de goede hartslagzone getraind wordt. Hierdoor ligt overbelasting op de loer. Ook wordt er voorafgaand aan de circuitprogramma's geen uitgebreide test gedaan zoals naar vetpercentages. Terwijl dit juist een belangrijke ondersteunende parameter is wanneer afvallen als doelstelling is gekozen. Het gaat bij afvallen om de juiste kilo's te verliezen: door het opbouwen van meer spierweefsel zal er immers meer vetverbranding plaatsvinden, waardoor het vetpercentage omlaag zal gaan.

Voorwaarden

Inspelend op de populariteit van circuittraining kiezen centra ervoor een bepaald circuittraining-concept te integreren in hun centrum. Vaak worden uit commercieel oogpunt meerdere trainingsconcepten naast elkaar aangeboden. Toch moet men zich af vragen of dit gewenst is, want de investeringen zijn groot. Ook in fysiotherapiepraktijken wordt circuittraining veelvuldig toegepast, de opzet is vaak afhankelijk van de grootte van de praktijk en de faciliteiten.
Het is belangrijk dat het doel van de training helder en realistisch is en dat het verantwoord en onder begeleiding plaatsvindt. Elke praktijk met een oefen-

zaal kan circuittraining aanbieden. Er zijn veel programma's op de markt, maar programma's die zowel doelgroepgericht kunnen trainen om de belastbaarheid te vergroten en bovendien ook geschikt zijn voor de groep getrainde sporters, zijn beperkt. Een goede intake met test, een goede opbouw van het programma, een persoon-specifiek programma, een motiverend en stimulerend programma, een goede begeleiding etc., zijn belangrijke voorwaarden waaraan een circuittraining dient te voldoen om cliënten veilig en doelgericht te laten trainen. Bij voorkeur met apparatuur waarbij met smartcard gewerkt kan worden, zodat het programma specifiek ingesteld kan worden en waarbij een bepaalde opbouw voorgeprogrammeerd is, maar ook tussentijds aan te passen, wanneer het programma niet haalbaar blijkt.

Belangrijke voorwaarden voor een goed programma: stimulerend, motiverend, persoon-specifiek, met een goede intake, opbouw en begeleiding

In de praktijk

Veel van de beschikbare concepten zijn niet direct geschikt binnen de fysiotherapiepraktijk. Niet alleen door de vereiste apparatuur (zoals bijvoorbeeld bij Milon), de soort training (hoge intensiteittraining zoals Crossfit), maar ook door de doelgroepen van de fysiotherapeuten. Immers de circuittraining binnen de praktijk wordt veelal aangeboden aansluitend op de 'reguliere' behandelingen voor het verhogen van de belastbaarheid of voor specifieke doelgroepen. MyFitplan voorziet hierin en is heel goed toepasbaar binnen de fysiotherapiepraktijk. Omdat iedere deelnemer een eigen specifiek programma heeft, kunnen verschillende doelgroepen tegelijkertijd trainen. Bij deze doelgroepen wordt aan de hand van een uitgebreide intakevragenlijst gekeken welke beperkingen een cliënt heeft. Een beperking kan nauw samenhangen met een specifieke aandoening of ziekte. De trainer krijgt melding welke beperkingen er in de groep voorkomen en kan daarop inspelen.

Tijdens de circuittraining kan de cliënt in principe alle oefeningen uitvoeren, zij het voor sommige oefeningen met een beperking. De trainer kan een oefening in een standaardprotocol zelf veranderen wanneer dat nodig is. In de cardio- en krachtschema's is aangegeven wanneer de oefening beperkt mag worden uitgevoerd dan wel wanneer de cliënt nader geadviseerd moet worden. Het feit dat het programma steeds bijgesteld kan worden en dat een cliënt begeleid wordt, biedt veel meerwaarde.

Conclusie

Met de groei van het aanbod aan circuittrainingen wordt ingespeeld op het feit dat mensen in relatief korte tijd effectief kunnen trainen om hun doelen te bereiken. Er zijn veel concepten voor handen, maar het is wel belangrijk om te weten met welk doel een centrum of praktijk circuittraining wil aanbieden. Circuittraining is voor iedereen geschikt, maar bijna elk programma heeft zijn specifieke doelgroep. Kiezen voor een circuittraining die direct geïntegreerd en gecombineerd kan worden, waarbij regelmatig getest wordt en die motiveert, zal de effectiviteit en het plezier van de training vergroten. □

Meer info?

☛ www.**move**mens.nl