COLUMN

EINDELIJK: DE NATIONALE **SPIERCAMPAGNE!**

We verliezen tussen ons dertigste en tachtigste levensjaar vijftig procent van onze spiermassa, met veel gevolgen. Sneller blessures, hoger risico op diabetes, overgewicht, obesitas, harten vaatziekten en ga zo maar verder... Onderhouden we onze spieren niet, dan lopen we het risico om 10 tot 15 jaar eerder achter de rollator te lopen, veel meer medicijnen te moeten slikken en veel afhankelijker te zijn dan mensen die hun spieren wel onderhouden. 'Use it or lose it' zo luidt het spreekwoord en dat is nergens zo toepasselijk als bij spieren. Inactiviteit leidt tot verlies, leed en verzwakking.

De vraag is natuurlijk, wat valt er preventief aan te doen, of is spierverval niet te remmen of voorkomen? Wij weten wel beter, voor ons is al lang bekend dat spierverval te verminderen is, sterker nog, het is omkeerbaar. We kunnen wat dat betreft zelfs onze biologische leeftijd verminderen door spieren te ontwikkelen. Wat dus een verlaging van alle negatieve risico's van spierverval betekent.

Voor ons al jaren een feit, voor de WHO ook, in 2009 kwam er al een nieuwe internationale beweegrichtlijn uit en nu is deze richtlijn eindelijk ook, vanuit de Gezondheidsraad, gepresenteerd. De Gezondheidsraad deed meta-onderzoek naar de beweegvormen die nodig zijn om spierverval tegen te gaan en het risico op chronische aandoeningen significant te verlagen. We hadden natuurlijk al de dertig minuten bewegen per dag norm en de combinorm (twee keer per week het recreatief bewegen vervangen door sporten).

Nu is er, in de nieuwe Beweegrichtlijn, een element toegevoegd; tenminste twee keer per week, maar bij voorkeur drie keer per week spier- en botversterkende activiteiten doen. De preventieve effecten hiervan zijn dermate significant, dat dit nu iedere Nederlander geadviseerd wordt, acht á tien oefeningen van grote sportgroepen. Dat kan met gymnastiek, callisthenics, Body Pump, Power Yoga, maar natuurlijk ideaal ook met fitness. Tijd om hier vanuit ons als fitnessprofessionals volop aandacht aan te geven.

De Nationale Spiercampagne 2018 wordt door Matrix Fitness geïntroduceerd en ondersteund door o.a. EFAA/ Nieuwe Gezondheid, NL Actief en Kenniscentrum Sport. Doelstelling is leden en niet leden bewuster te maken van de voordelen van spiertraining. Hiervoor biedt Matrix een zes weken programma aan dat de nadruk legt op spiertraining.

Deelnemende clubs ontvangen vanuit Matrix een digitaal marketingcommunicatiepakket, bestaande uit onder andere posters, banners, factsheet en diverse social mediamaterialen. Daarmee wordt het promoten van de Nationale Spiercampagne richting leden en potentiële leden een fluitje van een cent.

„DE NATIONALE SPIERCAMPAGNE IS EEN IDEAAL MIDDEL OM ONZE PRIMAIRE ACTIVITEIT, SPIERTRAINING, NU GOED EN DUIDELIJK ONDER DE AANDACHT TE BRENGEN."

De Nationale Spiercampagne is een ideaal middel om onze primaire activiteit, spiertraining, nu goed en duidelijk onder de aandacht te brengen. Bedoeld om bestaande leden te motiveren voldoende spiertraining te doen en nieuwe leden over te halen te starten met spiertraining. De campagneperiode is 15 oktober t/m 25 november 2018. Inschrijven als club kan op www.matrixmembers.nl

John van Heel
EFAA - j.vanheel@efaa.nl