

reportage

# SPORTEN MET ELEKTRISCHE SPIERSTIMULATIE

• De spanning wordt opgevoerd

• Wat waterspray voor de geleiding







**Sporten en bewegen helpen ons fit te blijven. We behouden een goede conditie, voelen ons lichamelijk en mentaal fitter en we verkleinen de kans op ziektes. Maar hoe kunnen we als we ouder zijn en wellicht wat minder mobiel, toch de spieren versterken? Een zevental KBO'ers test drie maanden lang elektronische spierstimulatie (EMS) uit.**

tekst Linda Groothuise | beeld Roy Lazet

**G**ehuld in een trainingspak met elektroden staan Theo van de Berg en Roel van de Ven op de crosstrainers van Modern Lifestyle in Den Bosch. Al na enkele minuten parelen de eerste zweetdruppels op hun voorhoofd. 'Het ziet er eenvoudig uit, maar vanwege

de elektrische spierstimulatie is deze oefening toch best pittig', verzekert personal trainer Stijn van Esdonk. Hij let dan ook goed op de lichaamstaal van de deelnemers. 'Elke training is op maat; wel probeer ik rustig aan ieders grens te verleggen. Per spiergroep kan ik aan de knoppen draaien en de mate van intensiteit bepalen.' Na 20 minuten stappen de heren enigszins opgelucht van de crosstrainer. 'Poeh', zucht de 68-jarige Theo. 'Dat voelt alsof ik een dik uur heb gesport.' Langer trainen is volgens Stijn dan ook niet nodig. 'De training is kort maar intens. De elektrische spierstimulatie in combinatie met de oefeningen staat qua effectiviteit gelijk aan een intensieve training van anderhalf uur in de sportschool.'

#### Superfit

Hoewel het de nodige inspanning vereist, is Theo enthousiast over de trainingsmethode. 'Ik voel me veel soepeler. Dat merk ik als drummer vooral in mijn armen.' Ook Roel is positief: 'De eerste paar keren had ik wat spierpijn naderhand, maar inmiddels niet meer. Ik voel me vooral superfit na afloop. Dat ervaar ik bijvoorbeeld wanneer ik als bestuurder van de Seniorenbus de hele dag op pad ben.' De 65-jarige Rosmalenaar heeft zich opgegeven voor de pilot, omdat hij een lichte vorm van diabetes heeft. 'Om dit proces tegen te gaan zijn er twee remedies: gezonder eten én meer gaan >>

• De KBO-testgroep



• Oefeningen op maat



bewegen. Naast hulp van een diëtist, sport ik sinds kort één keer per week bij de sportschool en train ik één keer volgens de EMS-methode. Dit heeft inmiddels zijn vruchten afgeworpen; ik ben zeven kilo kwijtgeraakt in zes weken.'

### Gek gevoel

Ook de 73-jarige Pieterneel van de Korput, voorzitter van het Kringbestuur 's-Hertogenbosch, is afgevallen: 'Drie kilo ben ik inmiddels kwijt, maar daar is het me niet zozeer om te doen. Ik ben altijd sportief geweest en deed vroeger zelfs mee aan triatlons. De laatste jaren fiets ik vooral. Toch merkte ik dat mijn conditie achteruitging. Daar zie ik nu een flinke verbetering in. Al na enkele sessies loop ik weer veel makkelijker de trap op en af.' Last van spierpijn heeft Pieterneel niet gehad. 'Wel waren de trillende elektroden even een gek gevoel de eerste keer, maar daar wen je vrij snel aan.' Willem Fontijn (72) van KBO Vlijmen-Dorp deelt haar positieve ervaring. 'Jammer alleen dat deze trainingmethode nog niet wordt vergoed door verzekeraars. Ik merk bijvoorbeeld dat mijn neklachten, waarvoor ik normaal naar de fysiotherapeut ga, ook verminderen door het trainen met deze elektrische stimulatie.'

### Persoonlijke aandacht

De EMS-training is geschikt voor jong en oud, met én zonder sportervaring. Stijn licht toe: 'Juist omdat je de gewrichten niet belast, is deze methode ideaal voor senioren. Indien je echter een pacemaker hebt of last van epilepsie, is deze methode in verband met de elektroden af te raden. Verder is de training geheel op maat en houd ik rekening met eventuele beperkingen of klachten. Bij twijfel of je mag starten, kun je altijd je huisarts raadplegen en vragen of je deze vorm van krachttraining kan beoefenen.'



### WAT IS EMS?

**Elektro Musculaire Stimulatie (EMS) staat voor trainen met weerstand door middel van stroom. Via een trainingspak met elektroden worden impulsen direct gestuurd naar alle belangrijke spiergroepen en dieperliggende spieren tijdens een serie van oefeningen. Met EMS kan je lichaam 150 keer meer spiersamentrekkingen produceren dan bij een gewone training. In totaal vinden er 36.000 spiercontracties op tien grote spiergroepen plaats. Hierdoor wordt 90 procent van de spieren geactiveerd. Een EMS-trainingssessie van 20 minuten staat daarmee gelijk aan ruim anderhalf uur traditionele fitness. Meer informatie? Modern Lifestyle, Hambakenwetering 18, 5231 DC 's-Hertogenbosch. Telefoonnummer: 06 199 922 21, e-mail: info@modernlifestyle.nl, website: www.modernlifestyle.nl**

De personal trainer is zich vooral gaan richten op senioren, hoewel het soms lastig is om hen te overtuigen om EMS uit te proberen. 'De meesten vinden het best even spannend in het begin, daarom stel ik iedereen eerst op zijn of haar gemak. De training vindt plaats in een kleine zaal met voldoende privacy. Zo krijgen deelnemers niet het gevoel in de etalage te staan. Ook wordt er bewust getraind met maximaal twee personen, zodat er voldoende gelegenheid is voor persoonlijke aandacht en begeleiding.'

### Weer op pad

Dat een EMS-training volgen ook op hoge leeftijd kan, bewijst Kees van Esdonk. Een dag eerder mocht hij nog 93 kaarsjes uitblazen, nu zit hij klaar voor zijn achtste training. 'Op aanraden van mijn zoon Rob heb ik me opgegeven. Hij is oudwereldkampioen kickboksen en was al bekend met deze trainingmethode. Ik ben heel blij dat ik zijn advies heb opgevolgd; ik heb meer kracht en controle over mijn spieren.' De afgelopen maanden kon Kees geen flessen meer openen, potten opendraaien of zijn kaarten vasthouden. 'Voor iemand die zeer graag onafhankelijk is, is dat zeer frustrerend. Nu lukt dit gelukkig weer.' Kees is een oud-beroepsmilitair, die vroeger minstens vijf keer in de week in de sportschool te vinden was. Maar na enkele heup-, knie- en enkeloperaties zijn er voor hem nog maar weinig mogelijkheden om te werken aan zijn kracht. 'Gelukkig heb ik nu een mogelijkheid gevonden om mijn spieren te versterken, waardoor ik ook beter in beweging kan blijven en me minder stijf voel. Ik kan weer bukken en ga vaker op pad met mijn rollator.' En dat is precies waar Stijn het voor doet: 'Het geeft enorm veel voldoening om mensen te helpen weer in hun kracht te komen en daarmee hun zelfstandigheid te vergroten.' ■