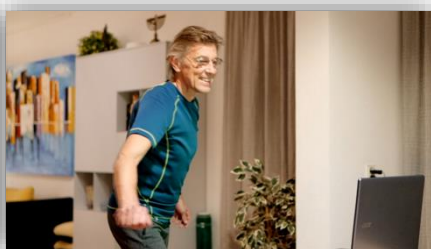


Van universitair lab naar uw huiskamer

Een wetenschappelijk kracht- en voedingsprogramma waarmee oudere volwassenen langer zelfstandig blijven



UNI MOVE



Inleiding

Hoewel jongeren veelvuldig gebruik maken van apps en video's om in hun huiskamer te sporten, zijn er nog weinig effectieve online beweegprogramma's voor oudere volwassenen. Om die reden ontwikkelden Wageningen Universiteit en CleverMove, sportaanbieder voor mobiele 50 tot 120 jarigen, het programma **Uni2Move**: een beweegprogramma voor thuis, gecombineerd met online voedingsadviezen van een diëtist. Speciaal voor 55-plussers, om spierkracht en vitaliteit te behouden of te verbeteren.

Effect krachttraining

Op basis van recent wetenschappelijk onderzoek weten we dat krachttraining weerbaar maakt. Het zorgt voor een verhoging van de spiermassa, spierkracht en botmassa. Deze toename in spierkracht en –massa is zeer relevant, omdat uw spierkracht voor uw 70^{ste} levensjaar normaliter elke tien jaar met wel 10 tot 20% kan afnemen. Na uw 70^{ste} levensjaar kan dit wel 20 tot 30% zijn. Onderzoek bevestigt dat een toename in spierkracht zorgt voor verbeteringen in stabiliteit, wandeltempo en alledaagse handelingen zoals het opstaan vanuit een stoel of fietsen.



Eiwit in de voeding

Het innemen van eiwitrijke producten kan helpen om spieren op te bouwen. Uit nieuw onderzoek komt naar voren dat zowel dierlijke producten als een combinatie van plantaardige en dierlijke producten met eiwit een positieve invloed kunnen hebben op de spieropbouw. Dierlijke producten die rijk zijn



aan eiwit zijn bijvoorbeeld kwark, yoghurt, melk, 30+ kaas en eieren. Voorbeelden van plantaardige eiwitrijke producten zijn noten, of plantaardige yoghurt.

Combinatie krachttraining en eiwit

De combinatie van fysieke oefeningen en het innemen van producten met eiwit helpen ook om de spiermassa en spierkracht te verbeteren. Een groot aantal studies laten aanwijzingen zien dat het toevoegen van voldoende eiwit aan het voedingspatroon een positieve invloed heeft op de spierkracht en spiergrootte in vergelijking met enkel krachttraining.



Het ProMuscle programma heeft bewezen dat de combinatie van krachttraining op fitnessapparaten en het innemen van voldoende eiwit spierkracht verbetert. Dit programma willen we online inzetten. Online sporten biedt gemak, is overal en altijd te volgen en vergt minder (reis)tijd.

Uni2Move: praktijkonderzoek

Uni2Move is een samenwerking tussen Wageningen Universiteit en CleverMove. Het programma duurt 24 weken en is online.

Naast dat u een beweeg- en voedingsprogramma volgt, neemt u ook deel aan wetenschappelijk onderzoek. Op deze manier kunnen we de effecten van het programma in kaart brengen. Het onderzoek bestaat uit een aantal korte fysieke testen, hieronder *fitheidsmetingen* genoemd.

Daarnaast wordt u mogelijk benaderd voor een interview, deelname hieraan is optioneel. De fitheidsmetingen lijken op de oefeningen die u tijdens het programma doet. Gedurende het gehele half jaar zal dit in totaal maximaal 2.5 uur tijd kosten.



Sportlessen

Twee keer in de week volgt u een online sportles van 45 minuten. Hierbij maakt u gebruik van materialen die u in huis hebt (bijvoorbeeld flesjes gevuld met water of zand) en weerstandsbanden die u van ons krijgt. Tijdens de training ligt de focus op beenspieroefeningen. De trainingen zijn live te bekijken op een vast tijdstip.

U krijgt een herinneringsmail voor de training. Tijdens de training is het mogelijk om met andere deelnemers te praten via een chat.



Trainingstijden

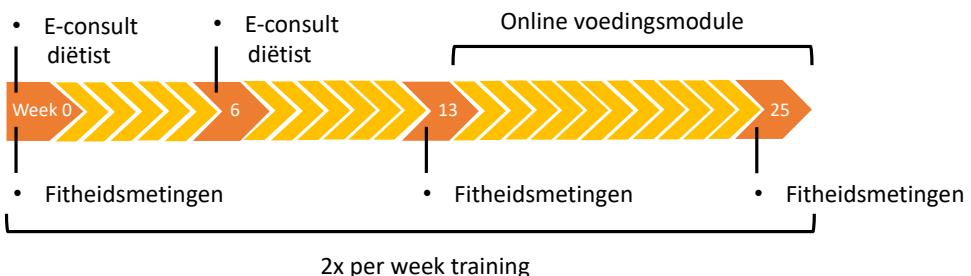
Elke week bent u ongeveer 2 uur bezig met het programma verdeeld over 2 sessies.

Dinsdag **10:00 – 11:00u**

Vrijdag **10:00 – 11:00u**

Een krachtig dieet

In de 1^e en 6^e week heeft u een online consult met een diëtist over hoe u meer eiwitten in uw voedingspatroon kan passen. U krijgt een persoonlijk advies, dat aansluit op uw eigen situatie. In de week voor de interventie begint, in de 12^e week en in de 24^e week houdt u drie dagen bij wat u eet. Van week 12 tot en met week 24 kunt u meer leren over voeding aan de hand van een online voedingsmodule.



Consult

Het online consult met de diëtist wordt persoonlijk met u afgestemd. Hierover neemt de diëtist contact met u op.

Voedingsmodule

De voedingsmodule bestaat uit online lessen om u te ondersteunen in het verhogen van uw eiwitconsumptie. Deze voedingslessen kunt u volgen vanaf de 13^{de} week t/m de 24^{ste} week. U kunt deze lessen in uw eigen tijd volgen en bij vragen contact opnemen met de diëtist.

Fitheidsmetingen

In week 0, 13 en 25 wordt u gevraagd om fitheidsmetingen te ondergaan. Met enkele testen krijgt u inzicht in de veranderingen in uw spierkracht- en stabiliteit. De fitheidsmetingen zijn daarnaast een goede gelegenheid om uw houding tijdens de krachtoefeningen te verbeteren. De gegevens van de metingen worden eveneens gebruikt voor wetenschappelijk onderzoek van de

WUR. De fitheidsmetingen nemen 45 tot 60 minuten in beslag en vinden plaats in Wageningen.

Kosten

De eerste 20 deelnemers krijgen €125,- korting en volgen het totale programma (6 maanden) voor het gereduceerde tarief van €157,-.

Voordelen

- Programma op maat
- Verbeterde spierkracht en functioneren
- Inzicht in uw eigen fitheid en vooruitgang
- Privacy, u bent niet zichtbaar tijdens de training
- Samen trainen, maar toch lekker thuis
- Geen reistijd
- U levert een bijdrage aan de wetenschap

U heeft nodig

Een computer, laptop, tablet of smartphone waar u mee overweg kunt



Twijfelt u nog?

Deze interventie kan u helpen langer fit te blijven/weer fit te worden zodat u de dingen kunt doen die u wilt doen. Ervaren dat u sterker bent dan u dacht? Wilt u uw leven fit en krachtig doorzetten? Kom dan gezellig meedoen!

Contact gegevens

Telefoon: 0628864408

E-mail: uni2move@clever-move.nl



Pol Grootswagers
Hoofdonderzoeker



Berber Dorhout
Hoofdonderzoeker



Nick Wezenbeek
Trainer/onderzoeker



Eline Jonkers
*Student assistent
onderzoeker*



Carlijn de Vries
*Student assistent
onderzoeker*



Susanne Wildemast
Voedingsonderzoeker