

Wil je meer weten over de krachtkuur,  
waaronder de wetenschappelijk  
achtergrond en ervaringen?

Ga dan naar:  
[www.krachtkuur.nl](http://www.krachtkuur.nl)

Gegevens van jouw krachtkuurcoach



krachtkuur<sup>®</sup>>

Krachtkuur<sup>®</sup> is ontwikkeld door medisch bioloog drs. Remco  
Verkaik en is een geregistreerd merk van EHF Group Holding BV



meer spiermassa  
en kracht

krachtkuur<sup>®</sup>>

meer massa en kracht

vergroot in **slechts 10 dagen** het aantal  
kernen in je spiercellen en ontwikkel  
meer spiermassa en kracht

[www.krachtkuur.nl](http://www.krachtkuur.nl)

## Ontwikkel meer spiermassa en kracht in een 10-daags trainingskamp

De krachtkuur is een unieke en krachtige trainingmethode, gericht op de verhoging van spiercelkernen, waardoor het lichaam meer spiereiwit kan opbouwen. Het resultaat van de krachtkuur is enorm: sporters gaan door hun plafonds heen en ontwikkelen meer spiermassa en kracht dan ze voorheen ooit hebben gehad.

Je verhoogt het aantal spiercelkernen tijdens de kuur door een specifieke combinatie van training, suppletie, voeding en rust toe te passen. Tijdens de kuur worden zogenaamde satellietcellen geactiveerd die celkernen doneren aan de spiercellen, waardoor de fundamentele veranderingen in je spieren mogelijk gemaakt worden.

Onder de professionele begeleiding van een krachtkuurcoach wordt jouw krachtkuur opgezet. Door deze persoonlijke begeleiding ben je ervan verzekerd dat je de kuur correct uitvoert en daardoor het maximale resultaat bereikt.

Na de kuur hebben je spiercellen meer celkernen, waardoor meer spiereiwit aangemaakt kan worden. Deze celkernen blijf je behouden, waardoor je ook na een periode van inactiviteit, meer en sneller weer op je niveau van net na de krachtkuur kunt komen (spiergeheugen).

# krachtkuur®

## De krachtkuur

Je begeleider bepaalt samen met jou hoe de kuur eruit gaat zien. Hierbij wordt rekening gehouden met jouw wensen met betrekking tot spiergroepen. Hierna ontvang je het krachtkuur startpakket met de benodigde voedingssupplementen en informatie, waaronder je persoonlijke krachtkuurprotocol. Je gaat 10 dagen lang structureel meer calorieën innemen door specifieke voeding en je gaat hard trainen. Dit trainen kun je deels onder begeleiding doen en deels zelf.

De krachtkuur is alleen geschikt voor mensen die zeer gemotiveerd zijn. Het programma is met name geschikt voor relatief belastbare en goed getrainde sporters die een stap willen maken in kracht of explosiviteit en die niet reeds hun gehele potentie hierin benut hebben. Doe je bijvoorbeeld 2 tot 4 keer per week krachttraining en/of zijn je voeding en supplementen niet optimaal, dan is een persoonlijk trainingskamp in de vorm van de krachtkuur ideaal.

## Meer spiermassa en kracht

Tijdens de krachtkuur ga je je voeding en rust volledig afstemmen op je doelstelling, namelijk het structureel omhoog brengen van het niveau van je spiermassa en kracht. De krachtkuur kun je vergelijken met een trainingskamp, waarin je gedurende 10 dagen iedere dag traint. Alles staat in deze periode in het teken van optimaal herstel, door onder andere speciaal voor de krachtkuur ontwikkelde supplementen in te nemen. Daarnaast ruim je extra tijd in voor rust en slaap.

## Resultaten krachtkuur

In de praktijk wordt een toename van kracht van 5 tot 15% op de kleinere spiergroepen en 5 tot 20% op de grotere spiergroepen behaald bij zowel mannen als vrouwen. Daarnaast neemt de spieromvang toe met gemiddeld 5% bij vrouwen en 10% bij mannen.

## Voorbeeldresultaat:

**Naam:** Andrew Pöttger, 33 jaar

**Krachtkuurcoach:** Danielle de Boer, Personal Trainer

Oefening	voor	na
Bankdrukken	50	80
Angled leg press	150	200
Row	40	60
Deadlift	50	85
Pull ups	20*4	25*4
Squat	60	100
Chin-up	-40	-20

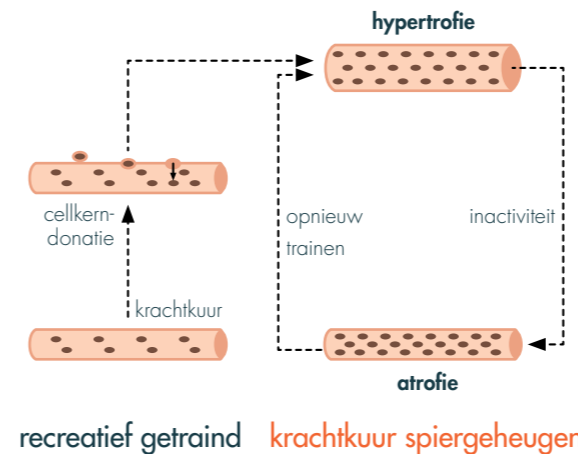
**4 sets, 8-10 reps, 3:2**

**Toename borstomvang:** 10 cm    **Toename schouderomvang:** 10 cm

**Toename beenomvang:** 5,5 cm    **Toename omvang biceps:** 4 cm

**Afname vetpercentage:** 2,5%    **Toename lichaamsgewicht:** 4,5 kg

**Figuur 1: door de krachtkuur ontstaat celkerndonatie en spiergeheugen**



## Werkingsmechanisme Krachtkuur

Zodra je regelmatig cardio- of krachttraining doet, verandert je lichaam met als doel deze trainingsbelasting beter te kunnen verwerken. Bij krachttraining ontwikkel je bijvoorbeeld meer kracht en spiermassa. Je kunt dan variëren in soort training, trainingsintensiteit en het aantal trainingen per week. Daarnaast kun je ervoor zorgen dat rust, voeding, supplementen, training en het herstel optimaal zijn.

Een groot voordeel van een 'trainingskamp', waarin je veel en intensief traint en waarin je alles optimaliseert, is dat je de spieren dwingt tot een structurele verandering. Hierdoor word je ineens een heel stuk sterker en nemen je prestaties in korte tijd sterk toe. Deze structurele verandering is in wetenschappelijk onderzoek beschreven als het verhogen van het aantal celkernen in de spiercel. Zodra dit plaatsvindt, kan de spiercel groeien en sterker worden (hypertrofie) doordat iedere celkern het vermogen heeft een bepaalde hoeveelheid spiereiwit aan te maken. Met meer celkernen is er dus meer productievermogen tot spiereiwitten, wat resulteert in meer spiermassa en kracht.

## Structurele verandering: Spiergeheugen

Recent onderzoek laat zien dat als je het aantal celkernen eenmaal hebt verhoogt deze niet meer verdwijnen, ook al train je minder of doe je een tijdje zelfs helemaal niets. Zodra je dan weer begint met trainen, activeer je de spiercellen weer. Het hogere aantal spierkernen zorgt ervoor dat je sneller en meer spiereiwit kunt opbouwen en dus versneld weer in je oude vorm komt. Wetenschappers denken dat dit de verklaring is voor het in de praktijk geobserveerde 'spiergeheugen'. Dit proces van celkerndonatie en spiergeheugen wordt geïllustreerd in figuur 1.

De wetenschappelijke studie waarin dit wordt aangetoond, kun je vinden op [www.krachtkuur.nl](http://www.krachtkuur.nl)