



RECOVER LIKE

NO ONE DOES

E-BOOK SPIERHERSTEL
FUSION RECOVERY

INHOUD

Inleiding	3
1. Spierherstel	6
1.1 De spier	7
1.2 Optimaliseren van training en overtraining tegen gaan	10
2. Spierherstel optimaliseren	13
2.1 De rol van voeding bij spierherstel	14
3. De Fusion Recovery Producten	16
3.1 De Fusion Massage Gun	17
3.2 De Air-C Pro Recovery Boots	23
4. Top 5 voordelen van Fusion Recovery	26
5. Zelf tot actie overgaan	31
6. Bonus module: voeding	34

INLEIDING



INLEIDING

WERKEN NAAR EEN BETER HERSTEL

Wij van Fusion Recovery zijn ervan overtuigd dat je fysieke welzijn in verband staat met je mentale welzijn. Het uitgangspunt van Fusion Recovery is dat jij onbelemmerd kunt sporten en indien gewenst je grenzen kunt verleggen, zonder dat je daar beperkingen in ervaart.

Wij vinden dat het lichaam het belangrijkste gereedschap is dat je hebt. Ongeacht je leeftijd of geslacht. Wij willen graag dat jij je lichaam op de meest makkelijke en effectieve manier kunt onderhouden en dragen daarom graag ons steentje bij. Jouw spieren zijn bij ons in betrouwbare en vakkundige handen.

ONZE MISSIE? SPIEREN LATEN ONTSPANNEN!

Bij Fusion Recovery staan spierherstel en diepgaande ontspanning centraal. Of jij nu een zware training hebt uitgevoerd of een drukke dag op werk hebt gehad: ieder lichaam moet ontspannen. Ontspanning zorgt ervoor dat jij je sterker voelt, zowel fysiek als mentaal.

Uit deze visie is onze missie ontstaan: iedereen fit krijgen én vooral houden. Het maakt niet uit of je nu een topsporter, amateur of recreant bent: spierherstel en spierontspanning is voor iedereen belangrijk. Wij willen jou dolgraag de juiste tool

ONTSPANNING VOORKOMT BLESSURES

De kans op blessures verkleint als jij voldoende aandacht schenkt aan spierherstel en spierontspanning. Door jouw spieren op de juiste manier te verzorgen kun je ervoor zorgen dat je pijn- en blessurevrij blijft. Bij Fusion Recovery zijn wij van mening dat dit minstens net zo belangrijk is als het verleggen van jouw grenzen.

In dit e-book ga je meer te weten komen over spierherstel en hoe je hier het beste mee om kunt gaan. Daarnaast nemen we door hoe de Fusion Recovery en de Air-C Pro precies een rol spelen in spierherstel. Want na de aankoop van één van deze producten is het natuurlijk wel belangrijk dat je ze op een goede manier gebruikt. Bovendien is het wel fijn om meer te weten hoe de technieken precies werken. We kijken naar zaken als:

- Wat is spierherstel en hoe pas je je training aan op jouw behoeftes en ga je bijvoorbeeld overtraining tegen?
- Hoe gebruik je de Fusion Recovery en de Air-C Pro?
- Wat is het effect van klopmassage en luchtcompressie massage op spierherstel?
- De werking en de voordelen

Aan het einde van dit e-book ben je dan ook op de hoogte van de rol die Fusion Recovery speelt bij een verbeterd spierherstel. Je bent dan zelf in staat om ze te gebruiken en ze in je dagelijkse leven toe te passen.

HOOFDSTUK 1

SPIER-HERSTEL



Borst

AL Bench press: 6x300
B. DB Incline press: 3x800
C1. Single arm chest press: 3x100
D1. Incline small grip: 3x100
D2. Incline Fly: 3x100
E1. Landmine press: 3x800
E2. DB Small raises: 3x800
F1. DB Bump Ball: 3x800
F2. Taper kickback: 3x100

	Drill	Bench	Squat
Lernedun	140	100	100
Johan 12	130	100	170
Daniella 18	90	60	50
Fleur 6	90	52.5	110
Marquie 25	155	102.5	150
Pim 9	185	100	170
Outfa 63	85	40	100
Nikola 61	85	37.5	100
Kim 66	100	60	100
Eva 10	100	40	100
Dino 93	125	90	110
Geert 77	100	92.5	100
Koen 23	160	115	140
Marjolein 16	100	40	100
Lorena 26	100	40	100
Rosa 75	100	80	100
Leontie 62	85	40	80
Janda 62	75		75
Jacqueline 72	105	50	85
Marjolijn 2	100	80	80
Lenny 64	50	25	60
Melissa 75	100	80	130
Marjet	85	52	80
Manide 68		425	80

HOOFDSTUK 1

SPIERHERSTEL

We hebben allemaal weleens van de term spierherstel gehoord, maar voor veel mensen is dit nog altijd een beetje een vaag begrip. Een officiële term als deze hoor je vaker bij de professionele sporters dan in je directe omgeving. Toch is spierherstel en de wijze waarop ook de fitnessindustrie de focus erop legt steeds meer aan het toenemen. Er valt hiermee namelijk nog flink wat winst te behalen.

Het komt er kortweg op neer dat spieren na een inspanning moeten herstellen. Dit is een proces dat in het lichaam redelijk vanzelf gaat, maar dat wel op bepaalde manieren gestimuleerd kan worden.

Maar voordat we hier verder induiken, staan we eerst even stil bij wat een spier precies is en hoe spierpijn precies in elkaar steekt. Op het moment dat je weet WAT er gebeurt in het lichaam, begrijp je ook beter WAAROM je best veel kunt doen om spierherstel te bevorderen.

1.1 DE SPIER

Een spier bestaat uit zacht weefsel. Dit weefsel heeft de eigenschap dat het kan samentrekken. En als gevolg van deze samentrekking is er dus beweging mogelijk. Wanneer je je spieren aanspant, is er sprake van zo'n samentrekking.

Er zijn twee verschillende soorten spier bekend. Je hebt type 1 en type 2 spiervezels. Dankzij dit onderscheid begrijp je ook meteen een stuk beter waarom een marathonloper er zo anders uit ziet als een gewichtheffer. De verschillen in lichaamsbouw zijn het directe gevolg van het verschil in de aanwezige spiergroepen.

TYPE 1 SPIERVEZEL

Type 1 spiervezel staat ook wel bekend als het slow twitch type. Deze rode spiervezels zie je vaak terugkomen bij duursporters. Uithoudingsvermogen staat bij dit type spiervezel centraal. Dit type spiervezel is heel goed bestand tegen vermoeidheid. Het kan lange en intensieve inspanningen aan. Wanneer je als marathonloper bijvoorbeeld 10km gaat hardlopen, dan train je het zuurstofsysteem van de spieren. Dit wil zeggen dat er wel spiergroei plaatsvindt, maar dat dit resulteert in een toename van de energie in een spier. De grootte van de spier zelf neemt niet toe. Alleen de aanwezigheid van mitochondriën, de energieleveranciers van het lichaam, neemt toe. Hierdoor zijn marathonlopers vaak dunner en hebben ze een lager gewicht. Ze houden de inspanning lang vol.

TYPE 2 SPIERVEZEL

Type 2 spiervezel is dan weer van het type fast twitch. Dit zijn witte spiervezels, die je juist vaker bij krachtsporters tegenkomt. Hiermee kan je in een relatief korte tijd een explosieve krachtinspanning leveren. Wanneer je met hoge gewichten gaat trainen, neemt het spierweefsel wel in massa toe. Dit om telkens weer meer gewicht in een korte tijd te kunnen verplaatsen. Dit levert dan weer juist een breder en groter postuur op. Gewichtheffers hebben wel baat bij een zo groot mogelijke spier, die in korte tijd een enorme krachtinspanning levert. Uithoudingsvermogen speelt hierbij een kleinere rol.

Door spieren vaak en intensief te gebruiken, breek je ze tijdelijk af. Na deze afbraak gaat je lichaam aan het werk om de gebruikte spieren opnieuw op te bouwen. Tijdens deze heropbouwfase neemt je spiermassa in zijn totaliteit toe. Dit is het proces dat zich in het lichaam afspeelt wanneer ook jij bijvoorbeeld vaak naar de sportschool gaat.

Wanneer dit proces gaande is, ondervind je spierpijn. Op dat moment is er dus spierherstel aan de gang. Deze pijn komt in principe in twee verschillende vormen:

DIRECTE SPIERPIJN

Directe spierpijn is het gevoel dat je ervaart wanneer je bijvoorbeeld na een stukje sprinten pijn krijgt in je benen. Je spieren 'verzuren' dan. Doordat de intensiteit van je activiteit op dat moment relatief hoog is, kan je lichaam het niet bijbenen. Dit betekent dat er onvoldoende energie en zuurstof tot de betreffende spiergroepen reikt. Bovendien blijven de afvalstoffen die ontstaan tijdens zo'n inspanning daardoor ook in en rond de spier hangen. Deze vorm van spierpijn is dus direct en verdwijnt meestal vrij snel. Wanneer je rust neemt na een intensieve inspanning, ben je meestal na een half uur al volledig verlost van dit type spierpijn.

LANGDURIGE SPIERPIJN

Langdurige spierpijn is de pijn die je dus voelt na bijvoorbeeld een zware training in de sportschool. Tijdens deze langdurige inspanning van bepaalde spiergroepen, beschadigen je spieren als het ware. Dit is in de basis zeker niet slecht, want wanneer de spieren genoeg rust krijgen, boek je vooruitgang. Door ervoor te zorgen dat je minstens 48 uur aan rust aan de gebruikte spieren gunt, ga je er qua spiergroei op vooruit. Dit houdt dus in dat je spieren meer groeien dan dat ze tijdens het trainen zijn afgebroken. Je boekt vooruitgang.

1.2 OPTIMALISEREN VAN TRAINING EN OVERTRAINING TEGENGAAN.

Het kwantificeren van training, oftewel het optimaliseren van training en overtraining zijn belangrijke termen wanneer je jouw prestaties wilt verbeteren. De perfecte prestaties blijft een zoektocht voor veel sporters. Wij proberen een groot gedeelte zo duidelijk mogelijk uit te leggen en vooral welke belangen voor jouw lichaam van groot belang zijn ten opzichte van prestaties en overtraining. We bekijken waaruit een optimale training bestaat, we vergelijken het effect van te veel training als te weinig training en gaan na hoe je je lichaam optimaal kan onderhouden.

Trainen kan gezien worden als positieve stress, omdat training uw capaciteit voor energieproductie, de tolerantie voor lichamelijke belasting en het lichamelijk presteren verbetert. De belangrijkste lichamelijke veranderingen treden op tussen de eerste 6 en 10 weken. De grootte van de veranderingen hangt af van de intensiteit en kwantiteit van de trainingen/activiteiten.

De snelheid waarmee een persoon zich aan een bepaald trainingsschema aanpast, is beperkt en reikt niet verder dan de ontwikkelingsmogelijkheden van het lichaam. Train je te veel? Dan kan je overtraint raken en kan het ervoor zorgen dat je helemaal geen lichamelijke veranderingen meer ziet ontstaan.

Erg belangrijk is om een balans te vinden tussen het aantal keer trainen (volume) en de intensiteit van de training. Je kan ook niet iedere dag een wedstrijd spelen, dan geeft je lichaam het op. In de topsport bestaat een training ook uit verschillende periodes (periodisering). Een lichaam went namelijk aan dezelfde langdurige inspanningen en zal dan geen vooruitgang meer boeken maar juist achteruitgang.

1. SPIERHERSTEL

Daarom wordt een trainingsschema altijd in delen opgedeeld:

- Microcyclus (7 dagen)
- Mesocyclus (4 weken)
- Macrocyclus (12 weken)

Per mesocyclus worden vaak kleine aanpassingen gedaan en op de schaal van 12 weken (macrocyclus) worden grote doelen aangepast. Dit kan je voor jezelf als recreatieve/fanatieke sporter ook doen. Richt je bijvoorbeeld in de winterstop op het opbouwen van kracht. In die periode ga jij 12 weken lang zo veel mogelijk massa creëren door veel uren in de sportschool door te brengen. Na die 12 weken ga je je richten op aerobe training (conditioneel) en zal er veel minder krachtoefeningen aan te pas komen. En juist veel met eigen lichaamsgewicht en worden er meer kilometers gemaakt.

Dit proces is natuurlijk per sport verschillend en volledig aanpasbaar naar wens en behoefte, maar het voorbeeld hierboven is een goed handvat om aan vast te houden. Training is namelijk een tool om sneller, sterker en beter te worden en niet om te verzwakken of om blessures op te lopen. En dat is ook precies waarom het belang van spierontspanning en spierherstel zo ontzettend belangrijk is.

Je wilt veel trainen en beter worden, maar je wilt geen blessures oplopen. Dat is het onderdeel waar Fusion Recovery zich volledig op richt. Het herstelproces versnellen na een training om er de volgende dag weer volledig tegen aan te kunnen met zo min mogelijk pijntjes of na-effecten van de vorige dag. Maar ook om de spieren te voorzien van een massage wat het lichaam ook wel even verdient na het harde werken.

SPIERONTSPANNING

Spierontspanning is een onderschat aspect in de sportwereld, maar ook zeker in het dagelijks leven. Er zijn bijvoorbeeld 1,9 miljoen mensen die last hebben van rug/nek klachten, en meer dan 1,1 miljoen mensen die chronische pijn in hun benen ondergaan!

Dat zijn schrikbarende cijfers! Het grootste probleem is vaak, dat mensen pas actie gaan ondernemen wanneer zij zich in een “te laat” stadium bevinden. Dan heeft de spier al te lang op spanning gestaan, waardoor het voor andere vervelende pijnklachten heeft gezorgd.

Een lichaam en een spier heeft rust nodig, die rust is belangrijk om de volgende dag weer te kunnen presteren. Dat geldt voor het brein, maar ook voor het lichaam. Na een lange dag werken waarbij je de hele dag op jouw benen hebt moeten staan, verdienen jouw benen toch ook wat ontspanning? Of wanneer je de hele dag achter je computer hebt zitten werken en je je schouderspieren volledig op spanning voelt zitten, dan zou het toch heerlijk zijn als je je spieren in no-time kan laten ontspannen?

Daar richt Fusion recovery zich op! Het herstellen en vooral onder- houden van het menselijk lichaam op een toegankelijke manier. Lees verder voor meer tips over spierherstel (voeding) en over het gebruik van onze producten en welke toevoeging dit kan geven op jouw manier van leven/sportprestaties/ spierontspanning enzovoorts.

HOOFDSTUK 2

SPIER- HERSTEL OPTIMA- LISEREN



HOOFDSTUK 2

SPIERHERSTEL OPTIMALISEREN

Er zijn een groot aantal dingen die je kunt doen om je spieren tijdens de herstelfase te ondersteunen. Uiteraard is een massage gun hier een heel fijn apparaat voor. Op een aantal manieren helpt dit je spieren sneller en bovendien comfortabeler herstellen. Voordat we echter uitgebreid naar de massage gun gaan kijken, nemen we ook nog even een andere manier door die bij spierherstel helpt; voeding.

2.1 DE ROL VAN VOEDING BIJ SPIERHERSTEL

De juiste voeding speelt namelijk ook een hele grote rol. Spieren hebben bijvoorbeeld een hele grote eiwitbehoefte. Zeker voor krachtsporters is het daarom erg belangrijk dat hier rekening mee wordt gehouden in het dieet. Die hebben hier een enorme behoefte aan. Maar ook duursporters moeten voldoende juiste eiwitten opnemen in het lichaam. Eiwitten hebben op de volgende manieren namelijk een effect op de spier:

• GROEI

Eiwitten zijn niet alleen de bouwstenen van het lichaam, maar ook zeker van de spier. Wil je ervoor zorgen dat je spieren op de lange termijn blijven groeien? Dan is het belangrijk dat je voldoende eiwitten inneemt. Een algemene richtlijn is bijvoorbeeld om 1,2 tot 2 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht per dag te eten. Uiteraard is de precisie van deze richtlijn afhankelijk van je doelen, de intensiteit van je training en of je man of vrouw bent.

• INSTANDHOUDING SPIERMASSA

Wat soms over het hoofd wordt gezien, is dat trainen alleen niet genoeg is. Wanneer je alleen maar zou trainen en bij lange na niet voldoende eet, dan neemt je spiermassa in de loop der tijd zelfs af. Want waar moet het lichaam dan de energie en de bouwstenen vandaan halen? Eiwitten zijn dus niet alleen belangrijk met het oog op groei, maar ook zeker om je huidige spiermassa in stand te houden.

• HERSTEL

Zoals gezegd worden je spieren tijdens een inspanning dus tijdelijk afgebroken. Eiwitten zijn vervolgens belangrijk om spieren aan de ene kant in stand te houden en aan de andere kant ook verder te laten groeien. Maar er is nog een derde reden om goed op je eiwitinname te letten. De mate van herstel wordt namelijk ook direct beïnvloed door eiwitten. Je spieren worden als het ware gerepareerd na zo'n intensieve inspanning. Wanneer je de juiste eiwitten inneemt, gebeurt dit op de meest efficiënte en duurzame manier. Je spieren worden dan in de best mogelijke staat gevormd. Voor duursporters is dit essentieel om over een langere periode optimaal te kunnen presteren.

Zo is het dus belangrijk om dagelijks op je voeding te letten. Stel jezelf daarbij de volgende vragen:

- Krijg ik de juiste voedingsstoffen binnen?
- Wat kan ik doen om een beter dieet samen te stellen?
- Wat zijn de doelen die ik heb?
- Hoe optimaliseer ik mijn dagelijkse inname van voedingsstoffen aan de hand van mijn doelen?

Je stelt op deze manier voor jezelf samen wat jij het beste kan gebruiken. Ben je een krachtsporter? Dan is de kans groot dat je flink meer eiwitten moet innemen dan de gemiddelde persoon. Vooral met het oog op spiergroei, de instandhouding van de spier en het herstel. Je wilt jezelf het liefst alle mogelijke handvatten bieden om zo goed mogelijk bezig te zijn.

Ben je juist een duursporter? Ook dan is de bovenstaande informatie van toepassing. Ook met langdurige conditionele inspanningen vraag je veel van je spieren. De groei is dan wellicht niet zo belangrijk, maar de instandhouding en het herstel wel degelijk. Zonder aan beide aspecten te denken, kom je ook als duursporter niet echt vooruit.

HOOFDSTUK 3

DE FUSION RECOVERY PRODUCTEN



HOOFDSTUK 3

DE FUSION RECOVERY PRODUCTEN

3.1 DE FUSION MASSAGE GUN

Voeding is belangrijk, maar de massage gun is waar de echte winst te behalen valt. Het is natuurlijk redelijk makkelijk om je aan de juiste voedingspatronen te houden. Bijna elke kracht- en duursporter maakt hier uiteindelijk wel een plan voor. Maar met de Fusion Recovery heb je echt goud in handen. Het gebruik van deze massage gun zou weleens de beste methode kunnen zijn om te herstellen van een zware fysieke inspanning.

Het gebruik van de massage gun is sinds kort enorm aan het toenemen. Dit apparaat is populairder dan ooit. Dit heeft vooral ook te maken met de kennis die er de afgelopen jaren over bekend werd bij het grote publiek. Een goede doorstroming van het bloed in de spieren is essentieel voor een goed herstel van de spieren. De Fusion massage gun heeft de potentie om de manier waarop je herstelt van trainingen voorgoed te veranderen.

Daarnaast wordt de Fusion massage gun ook meer en meer als warming- up gebruikt. Door middel van de klopmassage kan je je spieren activeren voor jouw workout/training. Dit verkleint de kans op blessures en zorgt ervoor dat je in zijn geheel beter presteert.

HOE DE FUSION MASSAGE GUN TE WERK GAAT

Een Massage Gun ziet eruit als een vorm van elektrisch gereedschap. Het heeft iets weg van een boor. Om het te gebruiken, hoef je slechts van dichtbij op je spier te richten en hem aan te zetten. De ideale afstand is enkele centimeters, zodat de massagebal op een comfortabele manier tegen de spier aantikt. Uiteraard gaat deze bol heen en weer, waardoor de spier op een bepaalde manier wordt geprikkeld.

3. DE FUSION RECOVERY PRODUCTEN

Dit geeft ook meteen aan hoe makkelijk een massage gun eigenlijk te gebruiken is. Je hoeft slechts op de betreffende spier te richten en het apparaat aan te zetten. De rest is kinderspel. Maar ondanks dat zijn er wel een paar richtlijnen waar je je aan moet houden om het meeste uit de massage gun te halen. Hou rekening met de volgende algemene principes tijdens het gebruik:

- **BEGIN LANGZAAM**

Je wil nooit te hard van start gaan. Zeker niet wanneer je de massage gun voor de eerste keer gebruikt. Het is gebruikelijk om rustig te beginnen en van daaruit de frequentie van gebruik te verhogen. In het begin is het namelijk belangrijk om erop te letten hoe je lichaam op dit type massage reageert. Sommige mensen kunnen minder hebben dan andere.

- **BLIJF DE FUSION MASSAGE GUN BEWEGEN**

Een veelgemaakte fout van mensen die nog niet zo ervaren zijn in het gebruik van een massage gun, is dat ze te lang op één plek blijven hangen. Het is belangrijk dat je in beweging blijft met de gun. Te lang hameren op één specifieke plek is weinig zinvol. Bovendien krijg je daar eerder last van dan dat het je verder helpt. Je bewegingen hoeven niet groot te zijn, als het maar geleidelijk gebeurt.

- **MIJD BOTTEN EN GEWRICHTEN**

Spieren zitten over het hele lichaam. Veel ervan zitten natuurlijk ook dicht op botten en gewrichten. Let erop dat je altijd op de spieren zelf blijft zitten met de massage gun. De kans is niet groot dat je echt schade veroorzaakt wanneer je even een bot meepakt, maar comfortabel is anders. Zeker in het begin is het daarom handig om bij de grotere spiergroepen te beginnen. Voorbeelden zijn je kuiten of je bovenbenen.

3. DE FUSION RECOVERY PRODUCTEN

• HOU HET KORT EN EFFICIËNT

Je hebt al snel de neiging om zo lang mogelijk jezelf te masseren of laten masseren. Maar langer is in dit geval niet altijd beter. Zo'n 100 tot 120 seconden per spiergroep is eigenlijk al voldoende. Je hebt dan een maximale efficiëntie van de werking van de Fusion Recovery. Doe je het veel langer dan die tijdsperiode per spiergroep, dan is de kans aanwezig dat je kleine pijntjes of irritaties veroorzaakt.

Het is natuurlijk een enorme dooddouner, maar wel waar; Wees in het begin gewoon voorzichtig met het gebruik van een massage gun. Volg de bovengenoemde richtlijnen op en je haalt het maximale uit dit apparaat. Aangezien het hier om algemene richtlijnen gaat en niet specifiek gebruik, gaan we nu dieper in op de specifieke situaties van gebruik en hoe deze eruitzien.

VÒÒR EEN INSPANNING (WARMING UP)

Laten we even stap voor stap kijken naar een potentiële voorbeeldsituatie waarbij je je spieren probeert op te warmen en wat je dan het beste kunt doen:

1. Zet de massage gun aan. Deze stap spreekt voor zich.
2. Kies een spier die je losser wil maken. Het gaat dan om een spier die je later van plan bent te gaan gebruiken tijdens de inspanning. Richt de massage gun op die spier. Je hoeft dus niet keihard de massage gun in de spier te drukken. Hou het apparaat op gepaste afstand, zodat het zijn werk kan doen.
3. Ga op zoek naar weerstand. Een voorbeeld is een gedeelte van de spier dat wat vaster aanvoelt. Het kan goed zijn dat hier een kleine knoop is gevormd. Dit zorgt ervoor dat je spier minder los is. Richt de massage gun een tijdje op dit soort plekken. Wacht vervolgens tot de plek langzaam wegtrekt of minder pijnlijk begint te voelen. Dit is meestal een teken dat de spier losser wordt en een betere doorstroming van bloed ervaart.
4. Herhaal stap 3 bij andere plekken op andere spieren die je ook tijdens de aankomende inspanning denkt te gaan gebruiken.

NA EEN INSPANNING (COOLING DOWN)

Na een fysieke inspanning ligt de focus niet meer op warm worden, maar op herstel. Na zo'n inspanning bevindt je lichaam zich in een actieve staat. Het gebruik van de Fusion Recovery komt dan erg goed van pas om het lichaam weer tot rust

te krijgen. Het gaat dan sneller de herstelfase in. De massage gun activeert namelijk je parasympatische zenuwstelsel. Dit houdt in dat je in een meer rustige en relaxte staat gaat. Hoe sneller je dit doet, hoe sneller je lichaam begint aan het herstel.

Dit werkt als volgt:

1. Zet de massage gun aan.

2. Begin met een spier die je tijdens de inspanning hebt gebruikt. Deze spieren hebben namelijk de grootste kracht moeten leveren en zijn er op dat moment het slechtst aan toe. Je wilt deze zo snel mogelijk de herstelfase in sturen.

3. Spendeer ongeveer 100 tot 120 seconden op deze spier, door rustig heen en weer te bewegen met de gun. Hou hem zoveel mogelijk in het middelste gedeelte van de spier, aangezien hier de grootste krachtinspanning is geleverd.

4. Herhaal stap 3 voor alle spieren die een flinke inspanning hebben geleverd en aan herstel toe zijn.

3. DE FUSION RECOVERY PRODUCTEN

In het optimale scenario gebruik je dus eerst de massage gun tijdens de warming-up en pak je hem er na de inspanning weer bij voor het herstel. Zo maak je optimaal gebruik van de waarde van dit apparaat.

Zowel voor als na de training heeft het namelijk specifieke voordelen. Dit is ook de reden dat je toptatleten steeds vaker voor, na en zelfs tijdens een wedstrijd met de massage gun bezig ziet. Want ook tijdens een inspanning kan een spier een beetje vastzitten. Binnen een relatief korte tijd krijg je het dan al voor elkaar om deze losser te maken. De massage gun is hiermee multifunctioneel. De kans is dan ook groot dat je na enkele keren al helemaal overtuigd bent van de werking van dit apparaat. Wat je vaak ziet, is dat mensen er echt een routine van maken. Elke keer als ze naar de sportschool gaan of op een andere manier gaan sporten, gebruiken ze vooraf en naderhand de Fusion massage gun.

3.2 DE AIR-C PRO RECOVERY BOOTS

Wil je je beenspieren helemaal van top tot teen verzorgen en vooral onderhouden? Dan is deze nieuwe massage methode op luchtdrukcompressie een enorme aanrader. De Air-C Pro geeft namelijk op basis van luchtdruk, afwisselend in een bepaald ritme, een massage behandeling. Dit gevoel is een beetje te vergelijken met een bloeddrukmeter, waarbij je spieren onder (lucht)druk worden gezet om vervolgens weer los te laten en dit proces zich te herhalen.

(Top)sporters zijn razend enthousiast over deze effectieve herstelmethode. Maar ook in de medische wereld zijn er steeds meer sportartsen, fysiotherapeuten, personal trainers of sportmasseurs die zweren bij de werking van luchtdrukcompressie massage. Zo worden bijvoorbeeld chronische aandoeningen als RLS (rusteloze benen syndroom), Oedeembenen (vochtophoping), artrose met zeer effectieve resultaten behandeld en krijgen de Air-C Pro Recovery Boots van Fusion Recovery steeds meer aandacht in de sportwereld als bij mensen met chronische pijn.

WERKING COMPRESSIETHERAPIE

Om de werking van compressietherapie goed uit te leggen kun je een ader en de bloedstroom er doorheen vergelijken met een tuinslang waarmee je de planten en bloemen water geeft in je tuin. Wanneer u de planten die verder weg staan in de tuin ook goed wilt kunnen bereiken zult u een "trucje" moeten uithalen om de waterstraal óók daar te laten komen. De truc die je dan kan gebruiken is door "compressie" (ofwel druk) op de tuinslang uit te oefenen, bijvoorbeeld door deze dicht te knijpen met je vingers. Hierdoor gaat het water met een grotere kracht door het smallere gat van de tuinslang. Zodoende kan de waterstraal verder komen en ook de planten achteraan in uw tuin besproeien.

3. DE FUSION RECOVERY PRODUCTEN

Op een soortgelijke manier kan men de Air-C-pro werking beschrijven. Middels het uitoefenen van compressie op de aderen komt ervan buitenaf een druk die wordt uitgeoefend op de benen, doordat de aderen hier meer worden dichtgeknepen. Hierdoor moet dezelfde hoeveelheid bloed door een kleiner gaatje. Middels deze compressie gaat het bloed sneller stromen en kan daardoor meer vocht aanzuigen uit het omliggende weefsel in het been. Door ervoor te zorgen dat de diameter van de ader waar het bloed doorheen moet kleiner wordt is het dus mogelijk om een aantal klachten te voorkomen of zelfs geheel te genezen.

ENKELE VOORDELEN VAN DE AIR-C PRO

- “Omvang vermindering”. Middels tegendruk gaat het bloed sneller stromen, en wordt er meer vocht onttrokken uit het oedeemgebied.
- “Verbetering bloed en lymfestromen in het lichaam”. Middels de versnelde bloedstroom wordt de vochtbalans in de lichaamscellen sneller hersteld.
- “Versnelling van het herstelproces van een ontsteking of slecht genezende wond wordt versneld”. Het herstelproces van een ontsteking of (open) wond wordt versneld doordat het bloed sneller stroomt door de compressie en het oedeem van de omliggende weefsels afneemt.
- “Minder vermoeide benen”. Bloed wordt richting het hart gestuwd met als gevolg dat de vermoeidheid in uw benen afneemt.

**COMPRESSIETHERAPIE IS EEN GESCHIKTE
METHODE, ALS JE JE HERKENT IN EEN VAN DE
VOLGENDE COMPLICATIES:**

- Verslechterde doorbloeding
- Rusteloze benen
- Spierpijn
- Chronische pijn
- Vertraagd spierherstel
- Mobiliteitsbeperkingen
- Oedeem (vochtophoping in been)
- Spataderen
- Cellulitis

HOOFDSTUK 4

TOP 5 VOORDELEN VAN FUSION RECOVERY



HOOFDSTUK 4

TOP 5 VOORDELEN VAN FUSION RECOVERY

Het is natuurlijk leuk en aardig om te weten hoe deze producten werken. Echter is voor veel mensen het belangrijkste onderdeel om precies te weten wat je er nu aan hebt. Welke voordelen brengen de producten van Fusion Recovery met zich mee? Welke winst is er te behalen als ik ervoor kies om met de massage gun of Air-C Pro aan de slag te gaan?

Om een zo goed en volledig mogelijk antwoord op deze vragen te geven, gaan we bij deze dieper in op de 5 grootste voordelen die het gebruik van de producten voor je gaan hebben. Deze wetenschappelijk aangetoonde werkingen van het apparaat kunnen namelijk voor iedereen grote voordelen hebben. Zeker bij regelmatig gebruik ga je ze al snel herkennen. We hebben het dan over de volgende 5 voordelen, in willekeurige volgorde:

1. LOSSER MAKEN SPIEREN

Eén van de hoofddoelen van massages in het algemeen is om spieren losser te maken. Dit is de reden dat veel mensen ervoor kiezen om de massage gun bij de warming-up te gebruiken. Dankzij de producten van Fusion Recovery maak je je spieren namelijk losser, wat bijvoorbeeld blessures voorkomt. Dit geldt voor beide producten, al richt de Air-C Pro zich volledig op de beenspieren en de Fusion Recovery is te gebruiken voor het hele lichaam.

Gespannen, vastzittende spieren lopen meer risico op een verrekking of zelfs een scheur. Dit wil je uiteraard te allen tijde voorkomen. Zeker wanneer je wat blessuregevoeliger dan anderen bent, kan de Fusion massage gun dan zeer goed van pas komen. Je maakt je spieren losser en gereed voor een intensieve inspanning. Voorkomen is beter dan verhelpen.

2. VERSNELD HERSTEL SPIEREN

Aan de andere kant is gebruik van de Air-C Pro of de massage gun ook na een intensieve inspanning van groot belang. Of neem de Fusion massage gun mee en behandel je spieren tussendoor. Door de Fusion Recovery en Air-C Pro te gebruiken, breng je je spieren tot rust. Hierdoor verminder je de spanning in het lichaam als geheel, waardoor je minder lang last hebt van een inspanning. Dit is vooral behulpzaam wanneer je bijvoorbeeld tussen inspanningen inzit.

Breng de betreffende spieren sneller tot rust en zorg voor een betere inspanning in het daaropvolgende moment. Met de klopmassage en luchtcompressie massage worden toxische stoffen (melkzuurproductie) sneller afgevoerd. Hun negatieve werking wordt daarmee voorkomen. Doordat je je spieren beter kunt gebruiken, bereik je betere prestaties. Zo ben je in staat bijvoorbeeld meer calorieën te verbranden door een snellere sprint, krachtoefening of andere vorm van sport.

Daarnaast brengt de Fusion Massage Gun de spieren dus ook aan het einde van een inspanning tot rust. Je gebruikt het apparaat dan in de cooling down om de spanning op de spieren te verminderen en de kans op blessures ook achteraf te laten afnemen.

3. BETERE DOORBLOEDING

Misschien wel de meest bekende en voor veel mensen het meest belangrijke effect van de producten is het verbeteren van de doorbloeding in de spieren. Na elke massage komen er bepaalde zaken in het lichaam op gang. Je moet dan denken aan:

- **Verbeterde bloedcirculatie:** Er loopt sneller en efficiënter bloed door de spieren heen na het gebruik van dit apparaat.

4. TOP 5 VOORDELEN

- **Toegenomen metabolisme spieren:** Door de verhoogde bloedcirculatie neemt ook het metabolisme in de spieren toe. Dat wil zeggen dat de spieren sneller en efficiënter de juiste energie uit het lichaam kunnen halen.

- **Verhoogde aanvoer zuurstof en voedingsstoffen:** Deze energie halen je spieren bijvoorbeeld uit de verhoogde aanvoer van zuurstof en voedingsstoffen. Beiden zijn namelijk in de basis verantwoordelijk voor de prestatie van je spieren.

Zo zie je dat een verbeterde bloedcirculatie, ook wel verbeterde doorbloeding genoemd, toch al voor een hoop zeer gewenste voordelen zorgt na een inspanning van de spieren.

4. INSTANDHOUDING SPIEREN

Voor veel krachtsporters, sprinters en andere mensen die veel sterke, gezonde spieren willen is de instandhouding van spieren ook een belangrijk onderdeel. Je wilt natuurlijk het liefst zoveel mogelijk functionele spieren in het lichaam hebben. Ook dit is een punt waar de producten aan bijdragen.

Spieren moeten gestimuleerd worden om niet af te breken. De producten zorgen ervoor dat de kracht en totale mate van fysieke inspanning van een spier toeneemt. Dat wil dus zeggen dat je spieren niet alleen sterker worden, maar ook beter bestand zijn tegen langdurige inspanningen. Een optimale combinatie van kracht en conditie.

Opnieuw is dit effect zeker na een inspanning het grootst. Gebruik na een activiteit verkleint de kans op overtraining en dus blessures. Beide zaken zorgen voor spierafname, aangezien je bepaalde spieren dan niet meer zou kunnen gebruiken. Fusion Recovery biedt een perfecte uitkomst.

5. MEER BEWEEGBAARHEID EN FLEIXIBILITEIT

Als laatste grote voordeel van de werking van de Fusion Recovery massage gun wordt vaak de toename in beweegbaarheid en flexibiliteit genoemd. Topatleten maken niet er niets gebruik van. Gebruik van de producten zorgt ervoor dat de spieren, bindweefsel, pezen, ligamenten en gewrichten versoepelen. Hierdoor kun je gewoonweg meer verschillende bewegingen maken. Je kan bijvoorbeeld een bepaald percentage verder buigen of strekken. Hierdoor kun je net dat stapje extra zetten of iets verder reiken dan dat je normaal zou kunnen.

Bovendien speelt ook flexibiliteit weer een positieve rol bij het voorkomen van pijntjes en blessures. Hoe meer flexibel je lichaam in elkaar steekt, hoe minder kans op een overstrekking, scheuring of andere vorm van schade.

HOOFDSTUK 5

ZELF TOT ACTIE OVERGAAN



HOOFDSTUK 5

ZELF TOT ACTIE OVERGAAN

Nu je op de hoogte bent van de juiste theorie is het tijd om deze informatie in de praktijk toe te passen. Het zou zonde zijn als je de juiste middelen in huis hebt om je spierherstel te verbeteren, terwijl je ze vervolgens niet toepast. Plan daarom duidelijk voor jezelf in wanneer je gebruik gaat maken van de Fusion Massage Gun of Air-C Pro. Sport je bijvoorbeeld vaak in de sportschool of doe je aan een andere sport waarbij regelmatig een inspanning nodig is? Kies er dan voor om vooraf je spieren te activeren met de Fusion massage gun en achteraf de Air-C Pro in te zetten (afhankelijk van de getrainde spiergroepen). Je planning kan er dan als volgt uit zien:

MA ANDAG

- **Warming-up met Fusion Massage Gun:** Bepaal welke spiergroepen je gaat gebruiken tijdens de inspanning en ga op de eerder aangegeven manier te werk met de Fusion Massage gun. Je spieren zijn dan lekker los en de doorbloeding is verbeterd.
- **Sportschooltraining drie spiergroepen** (bijv. borst, tricipes, schouders) of één training van een andere sport.
- **Spierherstel met de Fusion Massage Gun:** Na de inspanning pak je opnieuw de massage gun erbij om de getrainde spiergroepen onder handen te nemen. Een versneld herstel zorgt ervoor dat je op een verantwoorde manier met je spieren omgaat.

WOENSDAG

- **Dezelfde warming-up als maandag**
- **Sportschooltraining Legday** (bovenbeen, bil en kuiten) of één training van een andere sport.
- **Gebruik Air-C Pro:** Pak na elke training jouw Recovery Boots erbij, kies de gewenste massage-modus, ga liggen en herstel!

VRIJDAG

- **Dezelfde warming-up als maandag**
- **Sportschooltraining drie spiergroepen** (bijv. rug, biceps, buik) of één training van een andere sport.
- **Spierherstel met de Fusion Massage Gun:** Na de inspanning pak je opnieuw de massage gun erbij om de getrainde spiergroepen onder handen te nemen. Een versneld herstel zorgt ervoor dat je op een verantwoorde manier met je spieren omgaat.

Zo vul je op een redelijk overzichtelijke manier je week met het gebruik van je nieuwe materiaal. Door er een gewoonte van te maken, is de kans het grootst dat je de Fusion Massage Gun blijft gebruiken. Bovendien ervaar je er dan de meest positieve resultaten mee. **Succes!**

HOOFDSTUK 6

BONUS MODULE: VOEDING



HOOFDSTUK 6

BONUS MODULE: VOEDING

Zoals in hoofdstuk 3 al aangegeven is, zijn eiwitten heel belangrijk om het herstel van jouw spieren te bevorderen. Hieronder staan een aantal adviezen waar je als sporter rekening mee moet houden.

MACRONUTRIËNTEN

Onze voeding bestaat uit macro- voedingsstoffen. De verdeling van de macrovoedingsstoffen speelt een belangrijke rol in het succes van jouw dieet. Onderstaande punten gelden als richtlijnen en achtergrondinformatie. Uiteraard worden jouw persoonlijke macro's en energie-behoefte afgestemd op basis van behoefte en zal dit per persoon verschillen.

EIWIT

- Hanteer 1.8-2.4 gram per kilo- gram lichaamsgewicht aan eiwit. Dit is voor voldoende voedingsstoffen, om het verzadigingseffect van eiwitten te benutten en om spiergroei te optimaliseren;
- Voor vegetariërs en veganisten geldt 2.4 gram per kilogram lichaamsgewicht, omdat de eiwitkwaliteit van planten lager zijn dan die van dierlijke eiwitten. Er zijn meer eiwitten nodig om alle essentiële aminozuren binnen te krijgen. Eet je als vegetariër wel eieren en zuivel, dan gaat je optimale eiwitbehoefte omlaag;
- Een richtlijn is om elke maal- tijd 0,3-0,6 gram per kilogram lichaamsgewicht aan eiwit te consumeren. Dit om de leucine drempel te doorbreken en de eiwitsynthese te stimuleren;
- Overdag mag de eiwitinname lager zijn dan in de avond. Dit is omdat anabole hormonen in de nacht gaan pieken en omdat je s'nachts een lange periode hebt waarin je niks eet.

VETTEN

- Besteed ongeveer 40% van je energiebehoefte in rust, om je vet behoefte te vullen;
- Dit is essentieel voor onze hormoonhuishouding, celmembraan, maar bijvoorbeeld ook om het dieet smakelijker te maken;
- Voor vrouwen ligt dit over het algemeen hoger;
- De behoefte ligt lager als je overgewicht hebt;
- Hoge kwaliteit vetten zitten in dierlijke, maar ook in plantaardige producten zoals avocado, olijven, kokos, etc.;
- Een richtlijn is om rondom de training en voor het slapen gaan meer vetten te consumeren.

KOOLHYDRATEN

- Op trainingsdagen adviseren we het niet om onder de 100 gram koolhydraten te gaan, tenzij je voor een ketogeen dieet wilt gaan;
- Low carb(koolhydraat) eten werkt over het algemeen goed om verzadigd te blijven, omdat je wordt geforceerd om betere voedselkeuzes te maken;
- Koolhydraatbronnen die veel voedingsstoffen bevatten zijn aardappelen, peulvruchten, fruit, etc.;
- Koolhydraten heb je nodig om glycogeen te hervullen, maar dit is voor krachttraining minder relevant. Voor duursport en gemixte sporten wordt dit relevanter;
- Koolhydraten voor het slapen kunnen je slaapkwaliteit verhogen.

MICRONUTRIËNTEN

Over het algemeen wordt er voor spieropbouw en vetverlies alleen nadruk gelegd op macrovoedingsstoffen, met weinig aandacht voor microvoedingsstoffen, fytochemicaliën en andere stoffen die wél een significant effect hebben op je gezondheid en prestatie.

Om er zeker van te zijn dat je in al je microvoedingsstoffen behoeften voorziet, vind je hieronder een overzicht van de meest voorkomende micronutrient tekorten en welke producten semi-essentieel zijn om er voldoende van te consumeren.

De laatste kolom beschrijft een effectieve suppletie strategie voor wanneer het dieet niet voldoende hoeveelheden van het micronutrient verschaft. Deze tabel is niet definitief en heilig: er zijn veel manieren om in je micronutrient behoeften te voorzien, maar in de praktijk zullen veel mensen ofwel suppletie nodig hebben, ofwel de genoemde producten moeten eten om tekorten te voorkomen.

VOEDINGSVEZELS & SUPPLEMENTEN

Vezels beïnvloeden vele aspecten van onze gezondheid, van darmbacteriën tot aan gewichtsverlies. Vezels worden vaak beschouwd als een fundamenteel onderdeel van gezonde voeding. De meeste mensen hebben maar een beperkte kennis omtrent vezels en hebben de neiging om alles over één kam te scheren.

WELKE VEZELS KAN IK HET BESTE NEMEN?

Vezels die oplosbaar, viskeus en fermenteerbaar zijn, lijken veruit de gezondste te zijn. Resistent zetmeel is ook ongelooflijk gezond. Goede bronnen van gezonde vezels zijn onder andere:

- Groenten
- Fruit
- Haver
- Peulvruchten
- Noten
- Pure chocolade
- Avocado
- Chia zaad

SUPPLEMENTEN

In de basis zijn onderstaande supplementen, de supplementen die mogelijk je geld waar zijn.

VITAMINE D

Een vitamine D tekort komt vaak voor en dit kun je voorkomen door dagelijks 3000-5000IU te nemen. Op dagen dat je veel in de zon zit (werk, strand, andere activiteiten), hoef je geen extra vitamine D te nemen.

VISOLIE

Omega-3 vetzuren zijn belangrijk binnen je dieet en helpen bij zowel vetverlies, als het opbouwen van spiermassa. Door 2x per week vette vis te eten (zalm, ansjovis, makreel, sardine, haring, etc) krijg je ruim voldoende ervan binnen.

Als het je niet lukt om 2x per week vette vis te eten, adviseren we om visolie te nemen. Het gaat dan om een dagelijkse dosering van 2g natuurlijke visolie. Bijvoorbeeld:

- Gefermenteerde levertraan
- Zalm- of krillolie (Green Pastures! Fermented Cod Liver Oil)
- Vital Choice Wild Salmon Oil (Jarrow Max DHA)
- Neptune Krill Oil of Athletic Greens.

Onthoud wel dat de kwaliteit van vis hoger is en je bent er hoogstwaarschijnlijk even veel geld aan kwijt als je bijvoorbeeld ingevroren zalm inslaat.

CREATINE MONOHYDRAAT

Het enige supplement dat echt iets toevoegt voor naturel atleten. Dit heeft verder geen merkbare effecten voor prestatie, maar dat heeft geen enkel legaal supplement, los van cafeïne in hoge doseringen. Het kan bijdragen aan spiergroei en een krachttoename. Je begint met een oplaadfase van 5 dagen en je neemt dagelijks 20g creatine (5g met elke maaltijd). Na de oplaadfase neem je dagelijks tijdens een vast maaltijdmoment 1 maatschep/5g creatine. Dit doe je na een krachttraining en op een rustdag bij de eerste maaltijd. Creatine lost niet goed op en kun je beter 1 maatschepje in je mond doen en dat wegs- poelen met water.

CAFEÏNE

Cafeïne kan een goed middel zijn om tijdelijk energiever en meer geconcentreerd te zijn. Dit kan bevorderend werken voor de prestaties (vooral bij ochtend trainingen). Als je hiervan wilt profiteren is het wel belangrijk om cafeïnevrije dranken te consumeren en geen pre-workouts (meer) te nemen. Als je 30 minuten voor een krachttraining 1 capsule van 100mg neemt (een capsule van 200mg halveren), zou het effect waarneembaar moeten zijn.

MELATONINE

Melatonine kan een goede investering zijn als je slaapproblemen fysiologisch van aard zijn. 3mg melatonine, 1 uur voor het slapen, is een dosis dat voor de meeste mensen goed werkt. Het is wel belangrijk om alle sterke blootstellingen aan licht te vermijden, anders breken de hersenen melatonine weer af en voorkomt het dat je sneller moe wordt.

Eiwitten zijn bouwstoffen voor het lichaam en leveren een positieve bijdrage aan het herstel van jouw spieren. Magnesium speelt een grote rol in het functioneren en herstellen van jouw spieren.

WAT IS MAGNESIUM?

Magnesium is een essentieel mineraal voor een goede gezondheid. Dit mineraal komt voor in onder andere: zaden, graanproducten, groenten, noten, vlees en melkproducten. Magnesium is een essentieel mineraal, omdat magnesium een grote rol speelt in de vorming van onze botten en spieren, het onmisbaar is voor een goede werking van alle spieren in ons lichaam, het onmisbaar is voor de overdracht van zenuwprikkels en het zorgt voor een goede werking van een groot aantal enzymen. Wil jij gevormde spieren en sneller herstellen na een sportsessie? Neem magnesium!

WIST JE DAT?

De opname van magnesium in jouw lichaam wordt verminderd, als het mineraal wordt geconsumeerd in combinatie met voeding dat een hoog gehalte aan fytaat heeft. Over het algemeen bevatten volkoren graanproducten een hoog gehalte aan magnesium, maar ook een hoog gehalte aan fytaat. Dit maakt volkoren graanproducten niet de beste keuze, als jij voldoende magnesium binnen wilt krijgen.

WIST JE DAT?

Als jij de opname van magnesium in jouw lichaam wilt verbeteren, kun je de inname van magnesium het beste combineren met voeding dat een hoog gehalte aan vitamine D heeft.

BEKIJK ONZE PRODUCTEN:

[FUSION ELITE - MASSAGE GUN](#)

[FUSION MINI - MASSAGE GUN](#)

[AIR-C PRO RECOVERY BOOTS](#)

FUSION RECOVERY

Recover like no one does



www.fusion-recovery.nl



support@fusion-recovery.com



[@fusionrecovery_original](#)



[@fusionrecovery](#)