

## Krachttraining is hot (en dat is helemaal terecht)

### Kari Van Hoorick

06/05/17 om 17:44 - Bijgewerkt om 17:45

Bron: Plusmagazine

Ongelooflijk waar krachttraining allemaal goed voor is! Het beschermt je hart en zorgt voor stevige botten. Ook krijgen je vetverbranding én je libido een boost.



© Getty Images/iStockphoto

Nee hoor, krachttraining is helemaal niet meer alleen voorbehouden aan de Arnold Schwarzeneggers van deze wereld. Integendeel, trainen om je spiermassa te vergroten is goed voor iedereen tussen de 20 en de 90. De laatste jaren hebben verschillende wetenschappelijke studies

aangetoond dat het stevig trainen van je spieren een enorme gezondheidswinst oplevert. Daarmee komt krachttraining uit de schaduw van de populaire cardiotraining die de conditie verbetert. Bewegingsdeskundige Yves Devos: "Deze twee soorten training versterken bovendien elkaars positieve effect. Cardiotraining zorgt voor een beter uithoudingsvermogen, krachtoefeningen maken dat de spieren beter functioneren én geven de stofwisseling een oppepper."

## Strak en sterk

Sterke spieren zorgen ervoor dat je de gewone, alledaagse taken veel makkelijker en soepeler kunt uitvoeren. Hoe meer spierkracht je hebt, hoe minder moeite het dagelijks functioneren kost. Traplopen, opstaan uit een stoel, een deksel opendraaien, zware dozen tillen, spitten in de tuin, wandelen of fietsen: als je getrainde spieren hebt, gaat dit allemaal moeiteloos. Ook je uiterlijk vaart er wel bij want krachttraining geeft een duidelijk strakker lichaam. Omdat de spiermassa al vanaf je 30ste begint te krimpen - bij vrouwen én bij mannen - leidt dat tot meer vetmassa. En minder spieren dus. En dat betekent dat je gewicht wel hetzelfde blijft, maar je kleding toch elk jaar een maatje groter wordt. Iets wat bij vrouwen duidelijk zichtbaar is vanaf de menopauze. Dat kan voorkomen worden door je spiermassa op peil te houden.

## Het effect van krachttraining

### 1. Betere coördinatie

Vanaf de eerste trainingssessie gaat de kracht van je spieren erop vooruit. In eerste instantie verbetert de coördinatie binnen in de spier. De spiervezels gaan soepeler samenwerken.

### 2. Groeihormoon en testosteron

Het lichaam reageert op dit proces door meer groeihormoon en testosteron te produceren. Deze opbouwende hormonen stimuleren de aanmaak van cellen zodat de spieren kunnen groeien.

### 3. Spiergroei

Al na twee tot drie maanden trainen zie je dat de spiermassa is toegenomen.

### 4. Overload

Als de spiermassa voldoende is toegenomen, moet je de krachttraining toch nog licht blijven opvoeren om de spieren te blijven prikkelen. Wie met dezelfde gewichten blijft trainen, daagt de spieren niet meer uit, met als gevolg dat het hele proces stilvalt en de spiermassa weer afneemt.

## Libidoboost

Ons lichaam is ervoor 'ontworpen' om regelmatig te bewegen en de spieren te belasten. Als de spiermassa afneemt, vertraagt de stofwisseling, verbruik je minder energie en kom je dus sneller aan - ook als je niet meer eet dan voorheen. Het goede nieuws: als je de spieren traint, schakelt de stofwisseling weer over op een hogere versnelling waardoor er meer calorieën verbrand worden. Dat is niet alleen het gevolg van de training op zich; ook wanneer je spieren in rust zijn, verbruiken ze nu meer energie. Een spier is opgebouwd uit duizenden minuscule energiefabriekjes die continu energie opnemen en verbranden. Hoe meer spieren, hoe hoger het calorieverbruik. Met andere woorden: een gespierd lichaam is een prima middel tegen overgewicht. Bovendien vermindert het risico op tal van aandoeningen, van hartziekten tot rugklachten én een te hoog cholesterol.

Krachttraining stimuleert ook de testosteronproductie en dat geeft meer energie, meer zin in seks en minder depressieve gevoelens. Staar je dus niet blind op dat cijfer op de weegschaal: spieren zijn stukken zwaarder dan vet, dus je kunt zelfs zwaarder worden en tegelijk tóch slanker. In plaats van je gewicht te meten, kun je veel beter je lichaamssamenstelling (percentage vet en spieren) checken. Er zijn tegenwoordig slimme weegschalen te koop die behalve je gewicht ook deze percentages weergeven.

## Daag ze uit!

Het is op iedere leeftijd mogelijk om spiermassa op te bouwen. Zelfs 90-plussers kunnen hun absolute spiermassa met 100 procent laten groeien. Het is dus nooit te laat om met krachttraining te starten. Het grote voordeel van spieren is dat je na twee tot drie maanden trainen al resultaat hebt. Je spiermassa groeit, maar het duurt gemiddeld nog wel een jaar voordat je figuur duidelijk veranderd is.

Om resultaat te krijgen, moeten de spieren worden geprikkeld. De normale, alledaagse handelingen volstaan niet om je spieren te versterken; je moet ze echt stevig aan het werk zetten. Zoals met alle sportieve activiteiten geldt ook hier: bouw langzaam op, loop niet te hard van stapel.

Er zijn verschillende manieren om aan krachttraining te doen. Zo kun je je eigen lichaamsgewicht als weerstand gebruiken, door bijvoorbeeld jezelf op te drukken of door je knieën te zakken en weer rechtop te gaan staan. Maar de ervaring leert dat dit niet de beste keuze is voor mensen zonder trainingservaring of voor mensen die al jaren niet getraind hebben. Wil je toch thuis aan de slag, probeer dan eens van die speciale elastische banden: die rek je uit en laat je weer langzaam terugveren. Ze geven een vrij constante weerstand en veroorzaken nauwelijks spierpijn.

Met deze banden kun je alle grote spiergroepen trainen: je buik, borstkas, schouders, armen en benen. Er zijn elastische banden verkrijgbaar met verschillende weerstanden, waardoor je je trainingsprogramma stapsgewijs kunt opbouwen. Na vier tot zes maanden hebben je spieren behoefte aan sterkere prikkels en dat vereist oefeningen op toestellen met een zwaardere weerstand (naar de sportschool!).

## Eerst trainen, dan zweten

We hebben twee grote groepen spiervezels: snelle en trage. Met de jaren verliezen onze spieren vooral de snelle vezeltypes. En juist die snelle vezels hebben de grootste impact op ons metabolisme én ze zorgen ervoor dat we gemakkelijk en soepeltjes alledaagse bewegingen kunnen uitvoeren, zoals opstaan uit een stoel.

Krachttraining ondersteunt vooral die snelle vezels. Over het algemeen trainen vrouwen graag de buik- en bilspieren, terwijl mannen vooral kiezen voor de borst- en schouderpijnen. Maar het is het beste om alle grote spiergroepen te trainen. Natuurlijk kun je best specifieke spieren trainen - bijvoorbeeld om je bovenarmen minder slap te laten worden - maar weet wel dat je van buikspieroefeningen geen plattere buik krijgt. Want dat buikje wordt veroorzaakt door onderhuids vet, en lokaal vet verbranden is onmogelijk. Vetten verbranden, doe je over je hele lichaam. Daarbij komt: als je je tot één spiergroep beperkt, loop je het risico op blessures door overbelasting.

Heb je stramme, stijve spieren na een (te) zware training? Je spieren hebben dan heel kleine scheurtjes opgelopen en dat doet pijn. In sommige gevallen kan dit zelfs gepaard gaan met koorts. Gelukkig gaat dit vervelende gevoel na hooguit een paar dagen vanzelf over. Belangrijk is om ook bij spierpijn te blijven bewegen. Zo wordt het melkzuur in de spier weggewerkt en daarmee trekt de pijn sneller weg. Het stramme gevoel kun je bestrijden met een extra warm bad, het liefst iets warmer dan je eigen lichaamstemperatuur. Ook een saunabezoek en massage zijn aanraders.

## Alle gezondheidsvoordelen op een rijtje

### 1 | Bij hart- en vaatziekten.

Tot een paar jaar geleden waren artsen terughoudend om krachtoefeningen voor te schrijven bij een hartkwaal. Maar nu studies hebben aangetoond dat spierkracht juist een beschermend effect op het hart heeft, wordt daar heel anders over gedacht. Krachttraining is net zo zinvol als cardiotraining. Een goede uitvoering - met aandacht voor een juiste ademhaling - is wel héél belangrijk.

### 2 | Bij diabetes.

Wie diabetes heeft, of pre-diabetes, kan de suikerstofwisseling verbeteren door de spieren te trainen. Hoe groter de spiermassa en hoe vaker de spieren worden ingezet, hoe krachtiger de suikerverbranding wordt gestimuleerd. Spieren spelen een belangrijke rol in het opnemen, afgeven en verbranden van suikers.

### 3 | Bij overgewicht.

Veel spiermassa betekent dat je meercalorieën verbruikt: elke minuut van de dag én de nacht. Dat helpt overgewicht tegengaan. Met spierversterkende oefeningen train je bovendien vooral de snelle spiervezels die extra belangrijk zijn voor het reguleren van de stofwisseling.

### 4 | Bij botontkalking.

Lichte krachttraining heeft geen enkel preventief of beschermend effect tegen botontkalking. De oefeningen moeten beslist intensief zijn, zodat je de botten echt belast en ze geprikkeld worden om nieuw bot aan te maken. Als je al broze botten hebt, is krachttraining ook goed: sterkere spieren bevorderen het evenwichtsgevoel, waardoor je minder snel zult vallen. Mensen met osteoporose moeten wel uitkijken voor te veel herhalingen van één bepaalde beweging. Zij kunnen beter kiezen voor minder herhalingen en voldoende afwisseling.

## Branderig is goed

Hoe je traint, hangt af van wat je wilt bereiken en wat haalbaar is. Wil je de spieren versterken die een ondersteunende functie hebben, dan kun je het beste kiezen voor oefeningen met een minder zware belasting, die je vaker herhaalt (tot maximaal 25 keer). Wil je zorgen dat je verbranding omhoog gaat (belangrijk bij diabetes, overgewicht, hart- en vaatziekten, osteoporose), dan zijn zwaardere gewichten en minder herhalingen (8 tot 12) het best.

Maar hoe of wat je ook traint, in beide gevallen is het superbelangrijk dat de laatste twee tot drie herhalingen van een oefening een branderig gevoel opleveren. 'Ik kan eigenlijk niet meer, maar ik blijf toch nog even door' is een goed signaal. De spier moet worden uitgeput, anders neemt hij niet in omvang toe.

Train minstens twee keer per week alle spiergroepen. Meer is beter, minder heeft weinig zin. Houd tussen twee trainingen in 48 uur rust. Let er verder goed op dat je de oefeningen op de juiste manier en in de juiste houding uitvoert; vraag bij twijfel advies aan een sportbegeleider of fysiotherapeut.

En ten slotte: varieer. Wissel de oefeningen voldoende af om overbelasting en blessures te voorkomen. Een weekschema kan er bijvoorbeeld zo uitzien: maandag borst, armen, schouders, rug; dinsdag rust; woensdag buik, billen, benen; donderdag rust. Vrijdag weer als maandag en zondag weer als woensdag.

## Wellness

- [Luchtvervuiling houdt ons uit onze slaap](#)
- [9 valkuilen als je wil afvallen](#)
- [Tai chi, een bewegingskunst voor iedereen!](#)
- [Nachtelijke spierkramp, rusteloze benen en slaapschokken is niet hetzelfde](#)
- [Lees alle artikels over Wellness](#)

## Preventie

- [Je ogen verdienen evenveel zonnebescherming als je huid](#)
- [Veilig en gezond barbecuen](#)
- [Lage rugpijn: blijven bewegen is de boodschap!](#)
- [Wat vertelt de geur van je urine?](#)
- [Lees alle artikels over Preventie](#)

×

## Versturen via e-mail

Advertentie 

