

Vijf extra redenen om aan spierkrachttraining te doen

Uitgave oktober 2013

FitFacts FitFacts steeflijf

Zoals vorige keer beloofd; in deze nieuwsbrief nog eens vijf redenen om aan spierkrachttraining te doen. Genoemde effecten van deze vorm van trainen zijn alle wetenschappelijk aangetoond. Kijk voor achterliggende informatie op www.eigenkracht.nl. En consulteer altijd een (personal) trainer voordat je met spierkrachttraining begint.

6. Spierkrachttraining maakt je energiekeer

Na een spierkrachttraining ben je minder vermoeid en heb je meer energie, ontdekten bewegingswetenschappers van de *University of Georgia*. Daardoor past spierkrachttraining uitstekend in een druk leven. Uiteraard kost spierkrachttraining een beetje tijd. Maar dat staat tegenover dat je na een workout met gewichten weer helemaal op scherp staat.



7. Spierkrachttraining helpt tegen een muisarm

Duizenden mensen die achter de computer werken, krijgen last van een tenniselleboog of een muisarm. Die ontstaan, zo vermoeden Deense onderzoekers, omdat de voortdurend herhaalde bewegingen die je achter de computer maakt een slecht functionerend type spierweefsel laten groeien. Dat foute spierweefsel verkrampst snel, en dat veroorzaakt pijn. De Denen ontdekten dat spierkrachttraining uitkomst biedt. Ze lieten werknemers met een tenniselleboog of een muisarm drie keer per week hun bovenlichaam trainen, en zagen dat de proefpersonen zes keer

vaker herstelden dan werknemers die niet aan spierkrachttraining deden. De onderzoekers denken dat spierkrachttraining het lichaam dwingt om gezond spierweefsel aan te maken en ongezond spierweefsel af te breken.

8. Spierkrachttraining maakt je sympathieker

Psychologen van Northern Illinois University ontdekten dat managers zich vriendelijker tegenover hun ondergeschikten gedragen als ze trainen met gewichten. De onderzoekers denken dat spierkrachttraining een uitlaatklep is voor stress.

9. Spierkrachttraining beschermt tegen Parkinson

Toen epidemiologen de gegevens van een kwart miljoen Amerikaanse vijftigplussers analyseerden, ontdekten ze dat Amerikanen die geregeld zware lichamelijke inspanning verrichten bijna de helft minder vaak Parkinson kregen dan Amerikanen die zich nooit inspannen. Inspanning activeert waarschijnlijk de hersencellen die door de ziekte van Parkinson worden afgebroken. Je moet wel minstens zeven uur per week op hoog niveau actief zijn wil je de kans op Parkinson verminderen.

10. Spierkrachttraining verlengt je levensduur

In studies waarin onderzoekers grote groepen zestigplussers volgden, leefden proefpersonen langer naarmate ze meer spiermassa hadden. Een mogelijkheid

is dat spiermassa glucose uit de bloedbaan zuigt en voorkomt dat die glucosemoleculen verbindingen vormen die schadelijk zijn voor het lichaam. Een andere mogelijkheid is dat spiermassa het immuunsysteem stimuleert om met meer verbetering jacht te maken op ziektekiemen en kankercellen. Maar hoe het ook in elkaar steekt, spiermassa verlengt je levensduur.

Bijkomend voordeel: je ziet er ook nog beter uit door spierkrachttraining!

Bron: eigenkracht.nl

Start met 30 Beweeg dagelijks minimaal 30 minuten voor een goede gezondheid. Kijk op www.30minutenbewegen.nl voor meer informatie en doe de test.

hart[®]
for her

 Te weinig fysieke activiteiten is schadelijk voor uw gezondheid