

# Waarom is spiertraining belangrijk voor de gezondheid?

Uitgave november 2010

In de eerste nieuwsbrief van Bewegingen is Medicijn (oktober 2010) werd de Schijf van Drie toegelicht. Dit model bestaat uit drie vormen van beweging: recreatief bewegen, uithoudingsvermogen training en spiertraining. In deze FitFacts gaan we nader in op het hoe en waarom van spiertraining.

## Beter functioneren in de dagelijkse praktijk

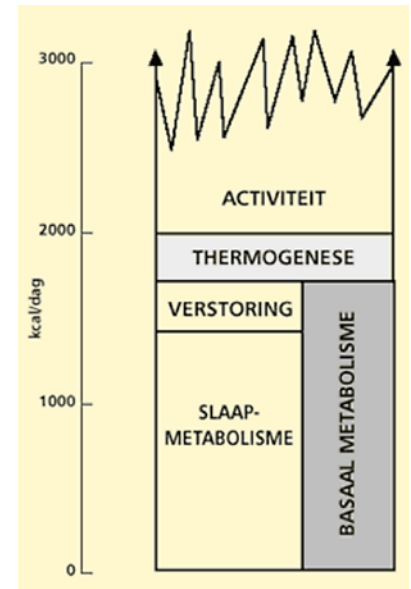
Onze spieren en botten degenereren langzaam als we de leeftijd van 25 jaar gepasseerd zijn. Dit degeneratieproces verloopt op volle snelheid als we de spieren niet belasten. Door de spieren regelmatig te belasten, worden spieren en botten sterker, zijn we beter bestand tegen mogelijke blessures, hebben we meer energie en kunnen we gedurende de dag onze activiteiten met minder moeite en risico uitvoeren.

## Vetverbranding en verhoging stofwisseling

Veel mensen denken alleen met cardiotraining vet te verbranden, maar ook met krachttraining kun je vet verbranden. Bovendien verhoogt je basisstofwisseling door krachttraining. Tijdens een half uur spiertraining verbrand je ongeveer 100 calorieën, afhankelijk van je leeftijd en gewicht. Hoe werkt het? Door krachttraining te doen, stijgen de concentraties testosteron en groeihormoon die spieren bouwen en vet verbranden. Daarnaast breek je tijdens de training als het ware spieren af. Die beschadigde spiercellen moeten opnieuw opgebouwd worden, wat energie kost. Energie die anders in de vetlagen opgeslagen zou worden, wordt nu gebruikt om je spiercellen te repareren. Belangrijker nog is dat je door elke week je spieren te trainen spierkwaliteit opbouwt. Hoe hoger de kwaliteit van je spieren, des te meer energie ze verbruiken in rust. Spiertraining is dus ook een zeer belangrijk onderdeel van een afslankprogramma.

## Lagere kans op diabetes en hart- en vaatziekten

De kans op diabetes verkleint als je regelmatig aan spiertraining doet. Door te trainen verbeter je namelijk de insulineresistentie van de lichaamscellen. Een afgenomen insulineresistentie is de oorzaak van ouderdomsdiabetes, ofwel diabetes type 2. Krachttraining draagt ook bij aan het op peil houden van je chole-



terol en bloeddruk. Meerdere onderzoeken hebben aangetoond dat het trainen van de spieren een positieve invloed heeft op je cholesterolgehalte en bloeddruk. Hierdoor heb je minder kans op het krijgen van hart- en vaatziekten.

## Sterkere botten

Door regelmatig spiertraining te doen, neemt je botdichtheid toe. Het lichaam wordt gestimuleerd om de botten sterk te houden. Dit is met name van belang op latere leeftijd als het risico op vallen groter is en de botten sneller breken. Je kunt krachttraining dus ook als een soort valpreventie zien.

Met name vrouwen krijgen na de menopauze bijna altijd te maken met botontkalking. Een vrouw verliest gemiddeld per jaar dan ongeveer 3% van haar botdichtheid. Door aan spiertraining te doen, kun je dit verlies tegengaan.

## Een langer en vitaler leven

Diverse onderzoeken hebben uitgewezen dat inactiviteit een belangrijke doodsoorzaak is. Door inactiviteit neemt de spiermassa af en verslechtert je immuunsysteem. Indirect is spiermassa dus gerelateerd aan de vatbaarheid voor kanker en infecties.

Bronnen: Echtfit.net, Healthylives.nl, Exerciseismedicine.org

FitFacts  
FitFacts  
Stap  
Stap  
Stap

