

Train je hart, voorkom hart- en vaatziekten

Uitgave december 2010

FitFacts

FitFacts Stap voor Stap

Het wordt wel eens vergeten, maar je hart is een spier. Een essentieel onderdeel om je goed te voelen is de conditie van je hart. Hoe fitter je hart is, hoe minder snel je last zult hebben van hart- en vaatziekten en hoe beter je met stress kunt omgaan. Maar hoe train je je hart?

Zoals alle spieren, kun je ook je hartspier trainen. Hoe sterker die spier is, hoe krachtiger het bloed door je lichaam wordt gepompt. Dat bloed transporteert zuurstof naar je spieren en organen. Hoe meer zuurstof daar naartoe gaat, hoe beter je kunt functioneren.

Training met zuurstof

Hoe fit je hart is, wordt gemeten aan het cardiovasculair uithoudingsvermogen. Dit uithoudingsvermogen kan eenvoudig worden gedefinieerd als de bekwaamheid van je lichaam om zuurstof en bloed naar de spieren te krijgen. Dit kun je verbeteren door cardiovasculaire fitness. Deze training wordt ook wel cardiotraining genoemd. Dit is een verwijzing naar cardio, het Latijnse woord voor hart. Cardio is een aërobe training en aëroob betekent simpelweg 'met zuurstof'.

Waarom je hart trainen?

Door het trainen van je hart verbeter je niet alleen de functie van je hart, maar verhoog je tegelijkertijd het energieverbruik. Hierdoor verbrand je vet. Na een goede aërobe training voel je je verfrist en ontspannen. Je bent vrolijker en kunt de problemen van alledag beter aan. Maar er zijn nog veel meer voordelen van een aërobe training: verbeterde gezondheid, verbeterde hartfunctie, verlaagde hartslag in rust, verlaagde bloeddruk, verbeterd cholesterolgehalte, verlaagd percentage lichaamsvet, vergrote longcapaciteit en -functie, verhoogd energiepeil, verhoogd gevoel van eigenwaarde, verbeterde stressbestendigheid, verlaagde kans op depressies en een verlaagde kans op welvaartsziekten.

Hoe kun je het hart trainen?

Het belangrijkste is dat je een activiteit doet die bij je past. Om het maximum aan resultaat uit de training te halen, is het belangrijk iets te doen wat je fijn vindt. Een comfortabel gevoel vergroot de kans dat je het langere tijd volhoudt en dat het je meer ontspant. Voor iedereen is er wel een activiteit te vinden die hem aanspreekt, zoals fietsen, hardlopen, wandelen, steppen, roeien en aerobics.



Hoe vaak en hoe lang?

Experts adviseren om 3-5 keer per week aan aërobe trainingen te doen. Een cardiovasculaire training zou 20-60 minuten moeten duren. De duur van de training hangt sterk samen met de intensiteit.

Hoe zwaar?

De intensiteit of het trainingsniveau is voor ieder individu verschillend en hangt af van factoren als leeftijd, conditie en gewicht. Begin rustig en bouw het geleidelijk op. Verschillende studies hebben aangetoond dat het beste resultaat verkregen wordt als de training niet te zwaar maar ook niet te licht wordt uitgevoerd. Het trainingsniveau is vaak lastig te bepalen. Een lange duurtraining met een lage intensiteit kan dezelfde voordelen opleveren als een training van korte duur met een hoge intensiteit. Het bepalen van de juiste intensiteit is mogelijk door het meten van de hartslag.

Waar meet je de hartslag?

De twee meest gebruikte plekken om je hartslag te meten, zijn de polsslag (aan de basis van de duim) of aan de halsslagader aan de zijkant van de nek. Een accurate meting is essentieel om de goede trainingsintensiteit te kunnen bepalen.

Trainen voor meer vitaliteit?

Het is van belang dat lichaamsbeweging meer energie oplevert dan het kost. Dit is een overweging die vaak over het hoofd wordt gezien. Bij trainen is het de bedoeling dat je een band smeedt tussen je geest en lichaam. Je lichaam wordt zo een krachtig instrument in het dagelijks leven, zowel uiterlijk als innerlijk. Luister naar je lichaam en wees lief voor je hart!

Bron; Gezondheidsnet.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.

 Te weinig fysieke activiteiten is schadelijk voor uw gezondheid