

Bewegen les 2: Duursport of krachttraining?

Als je gaat bewegen kun je er voor kiezen om aan je conditie te werken. Dit doe je bijvoorbeeld door te gaan lopen, fietsen, zwemmen de zogenaamde cardiotraining. Je kunt er ook voor kiezen om meer krachttraining te gaan doen. Dit kan in een sportcentrum maar ook gewoon thuis. Waar val je nu het meeste van af?

Waarschijnlijk zal dit met krachttraining zijn. Het advies van de gezondheidsraad is om twee maal per week krachttraining te doen. Door het versterken van je spieren zal je meer spiermassa krijgen. Meer spiermassa zorgt voor een hogere basisstofwisseling. Deze basisstofwisseling is ook actief als je slaapt of als je op de bank zit en heeft dus een hoog rendement.

Als je er voor kiest een uur te gaan wandelen zal je ongeveer 300 Kcal verbranden. Je zult in het begin natuurlijk ook wat spieropbouw ontwikkelen maar dit stopt als je wandeling op een bepaald moment niet zwaarder maakt. Wandelen geeft dus vooral mentale energie en zal minder voor gewichtsverlies zorgen. Wandelen valt onder matig intensief bewegen. Deze intensiteit wordt geadviseerd en houdt in dat de inspanning er voor moet zorgen dat de hartslag en ademprequentie iets omhoog gaan ten opzichte van de rustfrequenties. Je kunt met deze inspanning nog gewoon praten.

Een intensieve inspanning zorg ervoor dat je niet meer kunt praten tijdens de inspanning. Als je vier uur per week een intensieve sport beoefend (hardlopen, racefietsen, zwemmen) zal je waarschijnlijk wel meer gewicht verliezen door het sporten. Dit is echter niet voor iedereen geschikt gezien de kans op blessures of risico's vanwege andere aandoeningen (hart- en vaatziekten).

Het beste is natuurlijk om dit te combineren. Krachttraining voor de opbouw van spieren voor extra verbranding (ook in de rustperiodes). Duurinspanning zoals wandelen om de mentale energie batterij voldoende op te laden. Duurinspanning is meetbaar door bijvoorbeeld de regel 8000 stappen per dag om 20 minuten per dag of 150 minuten per dag aan te houden. De regel is hoe meer hoe beter.

Als laatste is het vele zitten dat we doen. Gemiddeld negen uur per dag. Hiervan is aangetoond dat hierdoor het risico op hart- en vaatziekten toeneemt en zelfs de levensduur verkort. Zitten zorg ervoor dat je spieren minder gevoelig voor insuline worden. De concentratie van glucose stijgt hierdoor in het bloed en je wordt zwaarder (zie module voeding). Het veroorzaakt ook meer chronische ontstekingen en ziektes zoals de ziekte van Chron. Ieder uur minimaal een keer opstaan en wat bewegen is het advies. Een paar minuten is al voldoende. Werk eventueel met een alarm op te telefoon, computer of horloge. Denk ook eens aan een lunchwandeling.