



De impact van fysieke activiteiten!

In 2008 zou het gebrek aan beweging verantwoordelijk zijn voor 5,3 miljoen sterftes, op een totaal van 57 miljoen wereldwijd, aldus het onderzoek. 'De impact van fysieke inactiviteit op de gezondheid blijft onderschat, ondanks de solide bewijzen ervan sinds zestig jaar', stelt onderzoeker Harold W. Kohl van de Universiteit van Texas. 'Er ligt nog veel werk op de plank om het gebrek aan beweging te benaderen als een echt probleem voor de volksgezondheid.' Volgens dr. I-Min Lee van de Harvard Medical School is zes tot tien procent van de vier grote niet-overdraagbare ziektes (hart-en vaatziekten, type 2 diabetes, borst- en darmkanker) te wijten aan het gebrek aan beweging, met name minder dan 150 minuten gematigde activiteit per week. Die inspanning is vergelijkbaar met 30 minuten snelwandelen, vijf dagen per week.

Bron: *ad.nl*

Fitness tips voor gevorderden

Wanneer je langer dan 12 weken aaneengesloten wekelijks sport, mag je jezelf gevorderd noemen. Gevorderd zijn heeft meer betrekking op je ervaring dan 'hoe goed of hoe sterk' je bent. Hoe langer je traint, hoe meer variatie je nodig hebt en hoe zwaarder je je mag belasten omdat je sneller en makkelijker herstelt van de training.



Een aantal tips:

- Zorg voor voldoende variatie.
- Kies bij cardio af en toe voor intervaltraining, dan heb je meer variatie en meer effect dan bij continu op een en dezelfde hartslag.
- Kies bij spieroefeningen ook voor oefeningen met losse gewichten voor meer uitdaging.
- Doe de spieroefeningen 1 á 3 sets van 8 tot 12 herhalingen.
- Kies de intensiteit zodanig dat je met moeite 12 herhalingen kunt maken.
- Maak elke 2 á 3 maanden een afspraak bij de fitnessinstructeur voor evaluatie en nieuwe oefeningen.

www.voorkomblessures.nl

Meer resultaat? Houd controle!

Wil je gaan voor resultaat tijdens je training, voer alle oefeningen dan beheerst en langzaam uit, behoud gedurende de gehele beweging de controle over de oefening. Werk bij alle oefeningen de zwaartekracht tegen, laat dus nooit je armen of benen vallen tijdens de oefeningen. Doe over de teruggaande beweging iets langer (3 á 4 seconden), dan de heengaande beweging..

Afslank tip

Het verhogen van je spierweefsel door intensieve krachttraining is zinvoller dan alleen cardio of spinning voor de zogenaamde 'vetverbranding'. Spiertraining verhoogd namelijk je energie verbruik in rust (metabolisme), waardoor je de gehele dag door meer calorieën verbruikt.

Wist u dat...

- Je geestelijk vermogen al achteruit gaat wanneer je lichaam een tekort aan 2 bekertjes water heeft? Probeer om het uur een halve tot een hele beker water te drinken.