

## Waarom Trainen?

Categorie : Over Ons

Gepubliceerd door [Admin](#) op 12/2/2011

Waarom Trainen

Slanker, fitter en gezonder lijf

Eerst en vooral ga je er natuurlijk beter uitzien door te sporten. Het is niet zo dat je extreem gaat vermageren want je kweekt ook spieren, maar het is wel zo dat je vetpercentage zal zakken. Door het sporten verhoog je je metabolisme en op die manier worden calorie's veel sneller verbrand. Na een tijdje besta je uit minder vet en meer spieren en dan zie je er natuurlijk een pak fitter en gezonder uit. Val je qua gewicht niets af dan is sporten ook een goeie methode om je kilo's gewoon op peil te houden.

Door het bewegen wordt je huid ook een pak elastischer en heb je minder snel last van rimpels. Je krijgt ook een natuurlijkere kleur door het actief bezig zijn.

Vraag een willekeurig persoon waarom hij traint en hij zal zeggen: Door te trainen voel ik mij goed. Wat dit goed voelen precies inhoudt verschilt van persoon tot persoon. Voor de een is trainen een uitlaatklep voor de stress van alledag, terwijl de ander zijn algehele conditie wil verbeteren of zijn sportieve prestaties wil verhogen. Ook een cosmetisch element ligt vaak ten grondslag aan een stevige work-out; in de hedendaagse maatschappij is er de drang naar dat strakke lijf. Feit is dat sporten, van matig bewegen tot de zwaardere inspanning, aantoonbaar gezond is. Het stimuleert de werking van het hart en de bloedsomloop, het vermindert stress, het beïnvloedt de spierkracht en houdt het gewicht op peil. De weerstand wordt groter net als de algehele conditie: we kunnen meer aan en worden minder snel ziek.

Als u aan lichaamsbeweging doet, hebt u minder kans op hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk, een verhoogd cholesterolgehalte, overgewicht en suikerziekte (diabetes). Maar dat is nog niet alles; u krijgt er ook sterkere longen, botten en spieren van. Door te sporten krijgt u niet alleen meer energie en een betere conditie, maar kunt u ook beter met stress omgaan. U slaapt beter, ziet er beter uit en gaat u daardoor ook veel beter voelen. Sporten is goed voor zowel lichaam als geest. Als u aan lichaamsbeweging doet, merkt u al direct dat u zich beter kunt ontspannen en dat u minder last hebt van zorgen en stress. Veel mensen voelen zich dan ook een stuk opgeruimder na het sporten. Op de lange termijn merkt u dat u zich zowel lichamelijk als geestelijk veel beter gaat voelen.

Is krachttraining noodzakelijk?

Krachttraining is gericht de spieren sterker te maken en sterk te houden. Het oefenen met gewichten en elastieken is een vorm van krachttraining. Sterke spieren zorgen ervoor dat de gewrichten meer kunnen 'hebben': u valt minder snel en voorkomt gewrichtsproblemen. Het is inderdaad waar dat

onze spieren slapper worden en dat de spierkracht afneemt naarmate we ouder worden. Oefeningen om de spieren te versterken zijn daarom heel belangrijk. Elke vorm van lichaamsbeweging, hoe licht ook, maakt de spieren sterker. In sommige gevallen kan een persoonlijke trainer u helpen een programma op te stellen, dat helemaal aangepast is aan uw situatie.

#### Vormen van lichaamsbeweging

Elke vorm van lichaamsbeweging, hoe licht ook, is goed voor de gezondheid. Er zijn drie soorten oefeningen, elk met een ander doel, die in ieder trainingsprogramma thuishoren.

#### Conditietraining

Conditietraining is bijzonder goed voor hart en bloedvaten. Bij conditietraining gaan hart en longen harder werken om de spieren van extra zuurstof te voorzien. Het hele lichaam heeft er dus baat bij.

#### Krachtraining

Krachtraining is erop gericht de spieren sterker te maken en sterk te houden. Sterke spieren zorgen ervoor dat de gewrichten meer kunnen 'hebben': u valt minder snel en voorkomt gewrichtsproblemen. Het oefenen met gewichten en elastieken is een vorm van krachtraining. Calisthenics is een krachtraining les.

#### Rek- en strekoefeningen (in de eind van elke les)

Als u rekoefeningen doet, houdt u de spieren en gewrichten soepel en kunt u vrijwel moeiteloos vloeiende bewegingen maken. De oefeningen voorkomen dat de spieren kort en stijf worden