

## Spierversterkende oefeningen

### 12 spierversterkende oefeningen



Voor een grotere versie [klik hier](#)

### Waarom je het zou doen:

Voor deze korte en complete workout zijn de 12 spierversterkende oefeningen zodanig gekozen dat deze in de volgorde van 1 tot en met 12 alle belangrijke spiergroepen in je lichaam trainen:

- Hele lichaam (1, 5 en 9)
- Onderlichaam (2, 6 en 10)
- Bovenlichaam (3, 7 en 11)
- Kern (4, 8 en 12)

Deze 7 minute workout is zorgvuldig wetenschappelijk onderzocht en blijkt effectief te zijn bij het opbouwen van meer spierkracht en dit heeft als voordelen:

- Je kunt in een relatief korte tijd je conditie verbeteren (interval training met hoge intensiteit).
- Het versnelt je metabolisme (stofwisseling).
  - Verbeterd glucose tolerantie en vermindert insuline resistentie (preventief/curatief voor diabetes type 2)



WELZIJNSPADEN.NL



GrandiooZ

## Hoe doe je het?

De naam zegt het al, je kunt deze serie oefeningen in 7 minuten doen. Je doet ze dan met een hoge intensiteit (80% gedurende 30 seconden per oefening) gevolgd door een korte pauze per oefening (10 seconden).

Er is veel over gepubliceerd (oa door American College of Sports Medicine) en er zijn veel apps die je op je smartphone kunt zetten om je te begeleiden.

Als nadeel lees ik dat de training kan gaan vervelen.

Zelf hebben we ervaring met deze oefeningen als onderdeel van een fartlek programma gedurende een looptraining in de vrije natuur.

De oefeningen worden dan in deze volgorde tijdens een rondje in de vrije natuur gedurende 30 seconden of met 10 – 15 herhalingen gedaan. Tussen de oefeningen loop je in een rustig tempo en vooral ontspannen (schud je ook regelmatig los).

## Hoe lang doe je het?

In 2017 heeft de gezondheidsraad in Nederland nieuwe beweegrichtlijnen gelanceerd:

De beweegrichtlijn voor volwassenen en ouderen luidt als volgt:

Bewegen is goed, meer bewegen is beter.

- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, zoals wandelen en fietsen, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen.
- En: voorkom veel stilzitten.

Voor een samenvatting van de complete beweegrichtlijnen [klik hier](#)

Bron: the 7 minute workout, American College of Sports Medicine (vrij aangepast)

### **Natuurmoment:**

Uit de factsheet Gezonder door groen van IVN:

**Natuur stimuleert om te bewegen** Dat bewegen gezond is, daar is inmiddels iedereen van overtuigd. Maar zoals ook bekend is, zijn veel mensen moeilijk tot regelmatige beweging te motiveren of houden zij het niet lang vol, zodat duurzame effecten op hun gezondheid uitblijven.

De noodzaak om meer mensen actief te krijgen is duidelijk, het is zaak om uit te vinden welke manier van bewegen voor u het beste is. Naar buiten, de natuur in, is voor grote groepen mensen een eenvoudige en goedkope manier.



Natuur kan op twee manieren een belangrijke rol spelen in het bevorderen van bewegen.

Natuur biedt ten eerste een aantrekkelijke omgeving om in te bewegen en kan daarmee mensen uitnodigen meer te gaan bewegen. Een natuurlijke speelomgeving kan bijvoorbeeld stimuleren tot meer gevarieerd en creatief speelgedrag. Dat leidt tot een beter lichaamsbesef en geeft betere coördinatie en stimuleert de hersenen tot het laten groeien van nieuwe verbindingen.

Ten tweede komt er steeds meer bewijs dat bewegen in natuur extra voordelen heeft ten opzichte van bewegen elders. Er zijn verschillende studies gedaan waarin de effecten van bewegen binnen vergeleken zijn met bewegen buiten in een natuurlijke omgeving of waar bewegen in een stedelijke omgeving is vergeleken met bewegen in een natuurlijke omgeving. Zo toonde onderzoek aan dat mensen na hardlopen in de buitenlucht meer tevreden en minder uitgeput waren dan mensen die binnen hadden hardgelopen.

Een meta-analyse uit 2010 laat zien dat zelfs relatief korte fysieke activiteit in groene omgevingen positieve effecten heeft op zelfvertrouwen en mentaal welbevinden.

Bron: IVN