

Trainen is niet het complete antwoord op gezondheid.

Maar gezondheid is niet compleet zonder trainingsoefeningen.

Dit is wat er helaas ontbreekt bij een grote groep mensen. De kosten van onze gezondheidszorg nemen schrikbarend toe. En we zien dan ook dat juist de groep die niets doet, de meeste aandacht vraagt bij onze medische zorg. Het lijkt op de omgekeerde wereld, want iemand die werkt aan zijn gezondheid niet rookt en let op zijn voeding komt niet in aanmerking voor een korting op zijn ziektekosten. Deze mensen zien we dan ook niet vaak bij de dokter en kosten dan ook niets. Tegelijkertijd geeft deze groep meer geld uit aan goede voeding en hebben een abonnement op het sportcentrum. Terwijl iemand die niet sport, rookt en lak heeft aan zijn lijf, uiteindelijk in het medische circuit belandt, wat handenvol geld kost.

En op het moment dat de klachten zo erg worden, claimt deze groep ook nog eens dat er alleen gesport en gerevalideerd mag worden via ons vergoedingstelsel. Dat noem ik de omgekeerde wereld.

Men moet zich realiseren dat als je geen tijd maakt voor je lichaam dat je straks veel tijd moet maken voor ziekte en ongemakken.

Als we het over trainen hebben kunnen we natuurlijk ook daarin weer doorslaan. Het moet natuurlijk goed gedoceerd worden en er moet een goede opbouw plaatsvinden. De belastbaarheid moet langzaam verhoogd worden door regelmatig oefeningen te doen.

Dit kan het beste op een sportcentrum waar alles aanwezig is en waar goed opgeleid personeel aandacht voor de sporter heeft.

Je kunt het een op een doen door een Personal trainer of in een groepsles. Er is nu een nieuwe soort trainer die ook nog opgeleid is om met mensen te werken die specifieke klachten hebben, de

Medical fitnessstrainer. Deze trainer kan door middel van een speciaal fitnessprogramma zowel individueel als in groepsverband op een verantwoorde manier de mensen laten trainen.

Overtraining.

Door overload, het lijf meer belasten dan het gewend is, wordt een herstelmechanisme op gang gebracht dat leidt tot prestatieverbetering. Maar overload en overbelasting liggen dicht bij elkaar. Onvoldoende herstel leidt tot overbelasting en door langdurige overbelasting kan overtraining ontstaan.

Cardiotraining zoals wandelen en fietsen kun je ongestraft elke dag doen. Maar wanneer je intensief traint, door middel van krachttraining, krijg je lichte spierschade. De spier herstelt van deze schade tot op een hoger niveau dan voor de training. Dit mechanisme heet supercompensatie. Spierpijn betekent dus dat je spieren nog in de herstelfase zitten. Kies dan voor rustige wandelen of fietsen.

Na training gebeurt het volgende: na 48 uur: volledig herstel en na 72 uur: supercompensatie piek. Na 96 uur: terug bij af als er geen training meer plaats heeft gevonden. Wat kunnen we hiervan leren? Krachttraining nooit twee dagen achter elkaar, liefst drie maal per week. Maandag woensdag en vrijdag. Daarom ben je op maandag het sterkst.

Met sportieve groet Jaap de Groot, Medical Fitnessstrainer.