

Je hart zorgt 24 uur per dag voor jou. Zorg jij ook goed voor je hart? Vrij naar Thich Nhat Hanh

Yogica biedt 3 keer in de week een les core workout aan. Twee keer in de zaal en op woensdagavond lekker buiten in het Worpplantsoen.

Waarom? Krachttraining is goed voor je hart en het is gewoon hartstikke leuk en heerlijk om te doen!

Je hart is ook een spier en dient net als je bovenarm- of buikspieren getraind te worden. Iedereen kent ondertussen wel het advies dat het goed is om elke week 2,5 uur matig intensief te lopen, fietsen of op een andere manier te bewegen om het hart gezond te houden. We spreken dan over cardio. Nu blijkt dat krachttraining ook goed is voor je hart en je bloedvaten bovendien verlaagt het je risico op een hartaanval en/of beroerte. Ook de kans op het metabool syndroom; een combinatie van overgewicht, hoog cholesterolgehalte, ontregelde bloedsuikerspiegels en hoge bloeddruk kun je verlagen door krachttraining.

Krachttraining maakt ook de vaten sterker. Bij een uurtje krachttraining per week daalt het risico op het krijgen en overlijden aan een hartinfarct of beroerte met 40 tot 70%. Deze daling treedt onafhankelijk van andere factoren op. Dit betekent dat ook als je de beweegrichtlijn (2,5 uur matig intensief bewegen) niet haalt, maar je wel wekelijks een uur krachttraining doet, de kans op het krijgen van een hartinfarct of beroerte al fors afneemt.

Mensen denken misschien dat ze veel tijd moeten besteden aan het tillen van gewichten, maar slechts twee sets bankdrukken die minder dan 5 minuten duren, kunnen effectief zijn," zei DC (Duck-chul) Lee, universitair hoofddocent kinesiologie.

Krachttraining kent nog veel meer gunstige effecten

De effecten van krachttraining op hart en vaten zijn nieuw en maken de lijst nog langer van de gunstige gezondheidseffecten van krachttraining. Krachttraining versterkt namelijk niet alleen de spieren en de botten, waardoor de kans op het krijgen van botontkalking fors afneemt. Ook verlaagt een flinke portie spierkracht het krijgen op kanker.

Wil je het hele verhaal lezen en de studies nader bekijken gebruik dan de volgende link.
<https://www.eigenkracht.nl/nieuws/item/1025/Hart+aan+het+ijzer>