

Knack**Knack**

Date: 15-01-2025

Page: 28-30

Periodicity: Weekly

Journalist: Han Renard

Circulation: 86805

Audience: 391512

Size: 1 342 cm²



Gezondheid

Wilt u niet in een rolstoel eindigen? Doe aan krachttraining

Door Han Renard

Trainen met gewichten? De meesten van ons beginnen er niet aan. En toch zou iedereen regelmatig krachttraining moeten doen, zeggen experts. Zelfs chemopatiënten, kinderen en honderdjarigen.

Gewezen internationaal roeier en huidig professor inspannings- en omgevingsfysiologie Jan Bourgois (UGent) wordt dit jaar 65. Hij sport dagelijks, of het nu wandelen, zwemmen, fietsen of roeien is. Maar hij gaat ook een- tot tweemaal per week naar de sportschool om zijn spieren te trainen met specifieke work-outs. 'Ik doe nog precies dezelfde krachttrainingen als toen ik in de nationale roeiploeg zat', vertelt Bourgois. 'Ik duw op de *legpress* nog altijd 180 à 200 kilo weg.'

Sportwetenschappers en atleten weten al decennia hoe belangrijk spierversterkende oefeningen zijn voor topsportprestaties. Intussen heeft ook de recreatieve sporter het belang van spieropbouw ontdekt. In fitnesszalen zijn groepslessen of gepersonaliseerde programma's die focussen op power populair. Ruimtes met loopbanden en fietsen slinken ten voordele van hangars waar mannen én vrouwen zich op luide rapmuziek in het zweet werken door middel van squats, lunges, *dead hangs*, *deadlifts*, gewichtheffen en oefeningen waarbij ledematen met halters, dumbbells en kettlebells zijn verzwaard.

'Dagelijkse fysieke activiteit is noodzakelijk', zegt professor Bourgois. 'Maar niet alleen dagelijkse duurtraining zoals

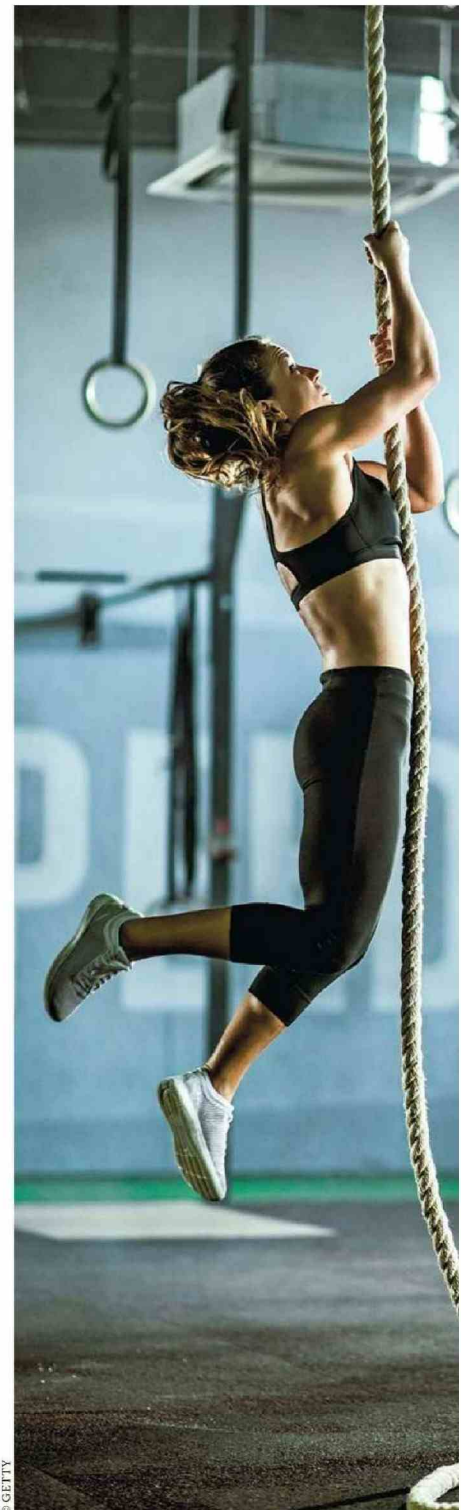
lopen, fietsen of zwemmen: ook krachttraining.'

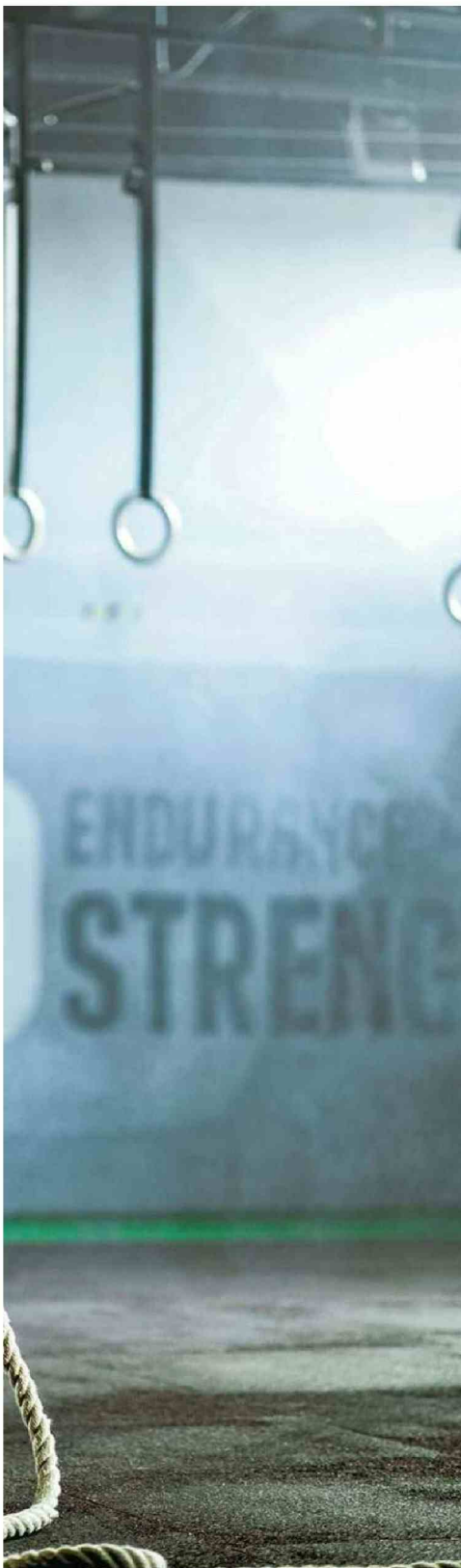
Wanneer we ouder worden, verzwakken de spieren, worden botten poreuzer en gaan pezen verslijten. Bij vrouwen, die sowieso minder spiermassa hebben, begint het verval vroeger dan bij mannen. 'Mannen kunnen hun kracht en spiermassa relatief gemakkelijk onderhouden tot de leeftijd van 50 jaar', zegt Bourgois. 'Dan is er een lichte daling, en vanaf 60 jaar treedt een heel sterke afname op. Bij vrouwen dalen kracht en spiermassa vanaf 40 jaar lineair.' Rond hun 70 zijn mannen en vrouwen zeker 30 procent van hun spiermassa kwijt.

Kwaliteitsvol leven

Sterke spieren en botten kunnen het natuurlijke fysieke verouderingsproces vertragen, en ervoor zorgen dat je ook op hoge leeftijd mobiel blijft. 'En dus een kwaliteitsvol leven kunt blijven leiden', zegt de Nederlandse atleet, sportwetenschapper en fysiektrainer Bas Van Hooren. 'Nog even de pas versnellen om de bus te halen, de trap nemen, zonder moeite uit je bed of de sofa opstaan, niet bij de minste val een heup breken, de laatste tien jaar van je leven niet in een rolstoel hoeven door te brengen... Daarvoor moet je echt je spieren in conditie houden.'

De wetenschappelijke kennis over hoe sport en beweging helpen bij het voorkomen en reduceren van ziektes, zelfs sommige types van kanker, stapelt zich op. Maar de meeste mensen denken bij beweging aan duursporten. 'De beweegrichtlijn van de Wereldgezondheidsorganisatie





(WHO) voor volwassenen, minimaal 150 tot 300 minuten per week matig intensief bewegen, is breed bekend. Maar dat gaat inderdaad over cardio. De focus op krachttraining is er pas sinds 2010 bijgekomen', zegt professor sportwetenschappen en gezondheidsbeleid Katrien De Cocker (UGent). 'Daardoor staat het onderzoek daarover ook minder ver. Maar we weten wél dat naast het aantal uren dat je wandelt, loopt, fietst of zwemt ook de hoeveelheid spierversterkende oefeningen aanzienlijk het risico verkleint op met name hart- en vaatziekten en diabetes, en op mentale klachten zoals depressie. Uit grote datasets blijkt dat juist de combinatie van cardio én kracht de grootste bescherming biedt om ziektes te voorkomen.'

Buikvet

Krachttraining leidt tot minder buikvet, een lagere suikerspiegel en lagere bloeddruk – stuk voor stuk risicofactoren voor chronische aandoeningen. 'Maar feit is dat de gemiddelde fitheid van mensen achteruitgaat', zegt Jan Bourgois. 'Tot ergens begin de jaren 1980 hadden we de indruk dat we de strijd tegen cardiovasculaire en chronische ziektes aan het winnen waren. Maar door de opkomst van pc's en smartphones gaat het opnieuw de verkeerde kant uit. Omgevingsfactoren zoals vervuiling en ongezonde voeding spelen natuurlijk ook een rol, maar de hoofdoorzaak is een tekort aan fysieke activiteit.'

Mensen zijn genetisch geprogrammeerd op voldoende bewegen, betoogt Bourgois. Doen ze dat niet, dan worden ze ziek. 'Neem diabetes type 2. Dat werd vroeger ouderdomsdiabetes genoemd, maar vandaag krijgen steeds meer jonge mensen het.'

Flesjes water

Hoeveel krachttraining moet je doen om de gezondheidswinst te ervaren? Het is een vraag die fysiektrainer Bas Van Hooren geregeld krijgt. 'Het simpele antwoord is: hoe vaker hoe beter. Maar één keer in de twee weken is toch nog altijd beter dan niets doen.' De WHO adviseert volwassenen om twee keer per week krachttoefeningen te doen, en ouderen zeker drie keer per week.

Het Vlaams Instituut Gezond Leven heeft op zijn website een handig schema

Voor krachttraining geldt: hoe vaker hoe meer gezondheidswinst. 'Eén keer in de twee weken is nog altijd beter dan niets.'

'De combinatie van cardio én kracht biedt de grootste bescherming tegen ziektes.'

Katrien De Cocker (UGent)

met krachttoefeningen voor alle spiergroepen die je gewoon thuis kunt doen. Het enige wat je nodig hebt, is een matje en flesjes water, om oefeningen voor de armspieren eventueel te verzwaren. Goed voor wie met krachttoefeningen wil beginnen maar wordt afgeschrikt door het idee die te moeten doen naast afgetrainde bodybuilders in de sportschool.

Maar voor echte krachttraining, zeggen experts, heb je toch ook toestellen en halters of andere gewichten nodig. Van Hooren: 'In eerste instantie doe je het beter ook onder supervisie van mensen die er echt iets van afweten.'

Geen pilates

Je hoeft natuurlijk niet meteen 100 kilo te tillen. Je kunt je oefeningen rustig opbouwen, al geldt ook hier het principe '*no pain no gain*'. 'Het is natuurlijk beter als het tijdens de training even pittig en zwaar wordt. Halters van twee of drie kilo, of elastische banden die zo licht zijn dat het nog nauwelijks krachttraining valt te noemen, zijn tijdverspilling', aldus Van Hooren, die gespecialiseerd is in het trainen van kracht en conditie.

Welke oefeningen je doet, en met hoeveel herhalingen, dat maakt voor de gemiddelde recreant – anders dan voor een topsporter die op heel specifieke punten de prestaties wil verbeteren – niet zoveel uit. Van Hooren: 'Nogmaals: veel belangrijker is dat je iets doet.' Al zijn dat volgens hem als het gaat om power toch liever geen yoga- of pilatesoefeningen, die ook vaak als spierversterkend worden aangeprezen. 'Mijn ervaring is dat de manier waarop →

Gezondheid

← de gemiddelde mens yoga en pilates uitvoert een zodanig lichte belasting is dat je het eigenlijk niet als krachttraining kunt beschouwen.'

Vrijwel iedereen heeft baat bij krachttraining, niet alleen gezonde mensen. Ook bij veel patiëntgroepen is krachttraining aan te raden voor het herstel. 'Zelfs bij mensen die chemotherapie krijgen', zegt Van Hooren. 'Onderzoek laat zien dat de chemo veel effectiever is als patiënten daarnaast ook krachttraining doen. Je zou zelfs kunnen aanvoeren dat het bijna onethisch is als een arts alleen chemotherapie voorschrijft, zonder ook krachttraining aan te raden. Krachttraining kan veel negatieve effecten van chemotherapie milderen.'

Met het hele gezin

Je bent ook nooit te oud om met krachttraining te beginnen. Heel veel onderzoek adviseert krachttraining met name voor oudere mensen. Van Hooren: 'Zelfs mensen boven de honderd jaar, die in hun leven nooit enige krachttraining hebben gedaan, kunnen nog vooruitgaan en aan vitaliteit winnen.'

Een nieuwe trend in sommige fitnesszalen, met name in het luxesegment, zijn work-outs voor het hele gezin – ouders en kinderen samen. Zo onzinnig is dat niet, vindt Jan Bourgois. 'In de jaren 1990 al heb ik een artikel gepubliceerd over het nut van begeleide krachttraining bij kinderen. Toen stak er een kleine storm op, want dat was z gezegd levensgevaarlijk. Maar het wordt hoe langer hoe noodzakelijker om daarin te investeren. Veel jongeren bewegen en sporten niet meer. Dat zal in de toekomst enorme gezondheidsproblemen veroorzaken. Toen kinderen nog veel buiten speelden, trinden ze kracht en uithouding

'Trainen op kracht, uithouding en lenigheid doet wonderen voor onze mentale gezondheid. Waar wachten onze politici nog op?'

Jan Bourgois (UGent)

op een natuurlijke manier. Nu staren ze constant naar een scherm.'

Flashy

Ook voor onze mentale gezondheid doet fysieke activiteit wonderen. 'De positieve impact van uithoudingstraining, krachttraining en lenigheidsoefeningen op de hersenen is immens', stelt professor Bourgois. 'Ook dat weten we al dertig jaar. Als ik dan kijk naar het recordaantal mensen met een burn-out, en naar de wachtlijsten bij psychiaters en psychologen, vraag ik me af waar onze politici op wachten. Zelfs kinderen van tien hebben vandaag eetstoornissen en depressies. Vinden we dat normaal? Toch blijft het beleid inzetten op curatieve oplossingen, zoals meer psychologen, in plaats van de bevolking weer gezond te maken door beweging en sport.'

'Het enige probleem met krachttraining in sportscholen, is dat het allemaal wat te flashy is geworden', zegt Bourgois. 'Met nieuwe work-outs en ronkend jargon, terwijl je de beste resultaten behaalt met krachtoefeningen die al decennialang hun deugdelijkheid hebben bewezen.'

Compressielaarzen

Sommige sportscholen bieden vrouwen tegen betaling hormoontests aan, als basis voor een gepersonaliseerd (kracht-) trainingsschema. Het past in wat ze de 'verwetenschappelijking' van fitnessen noemen, maar sportwetenschappers zien hierin toch vooral pseudowetenschappelijke verkooppraatjes.

Hetzelfde geldt voor de groeiende aandacht voor recuperatie na een training, met ijsbaden, roodlichttherapie of compressielaarzen. Bas Van Hooren deed voor het Kenniscentrum Sport en Bewegen in Nederland onderzoek naar zulke herstelmethodes. 'De conclusie is dat vrijwel alle herstelmethodes niet werken. Het is één groot marketingidee, en voor 99 procent van de mensen totale onzin.' Work-outs combineren met gezonde voeding en voldoende slaap is voor de meeste mensen ruim voldoende.

In elk geval is de kans heel groot dat we de komende jaren zullen worden aangespoord om zo nu en dan eens met gewichten aan de slag te gaan. Katrien De Cocker: 'Kracht is zó belangrijk voor een goede gezondheid dat het te verwachten valt dat de overheid binnen vijf à tien jaar programma's gaat ontwikkelen en promoten specifiek voor krachttraining, de "vergeten beweegrichtlijn" genoemd, die dan in scholen of bedrijven kunnen worden ingezet.' ●

