

# Welke is de beste oefening die bestaat om fit te blijven?

<http://m.express.be/joker/nl/platdujour/welke-is-de-beste-oefening-die-bestaat-om-fit-te-blijven/144712.htm>

May 18, 2011

4567x gelezen 21 apr 2011



De vlinderslag is een van de zwaarste oefeningen in de sport. Hij vergt een groter energieverbruik dan wanneer je aan 20 km per uur fietst, 16 km per uur hardloopt, competitiebasketbal speelt of de trappen oploopt met een zware doos in je handen. Is de vlinderslag dan de beste oefening die er is? 'Ik zou 'm rangschikken als zowat 'de slechtste oefening die er is,' zegt Greg Whyte, professor sport en lichamelijke opvoeding aan de John Moores University in Liverpool en voormalig Olympisch vijfkampster.

Maar welke is dan de beste oefening die bestaat om fit te blijven?, [vroeg The New York Times zich](#)

**af.** Vraag dat aan een dozijn fysiologen en je krijgt een dozijn verschillende antwoorden terug.

Toch zijn ze het over een aantal zaken eens. Zo wordt het grote deel van de voordelen voor het lichaam van zowat eender welke oefening verzameld in het eerste halfuur van de inspanning.

Een onderzoek over het verband tussen fysieke oefeningen en het sterftcijfer leert dat de kans dat inactieve mensen vroegtijdig overlijden met 20% daalt wanneer ze vijf keer per week een flinke wandeling van een halfuur gaan maken. Indien ze in plaats van 30 minuten driemaal langer gingen wandelen (90 minuten) daalde de kans op vroegtijdig overlijden met slechts een additionele 4%.

Een van de ontegensprekelijk cruciale aspecten bij de zoektocht naar die beste oefening is dat die oefening duurzaam is.

Wandelen is dan ook een zeer goede oefening. Duizenden Japanse ouderlingen die een vijf maanden durend programma van stevige intervalwandelingen volgden (drie minuten snel, drie minuten trager en dat 10 keer na elkaar), kweekten 20% meer spierkracht en energie. Ze voelden zich gemiddeld 10 jaar jonger dan voor het programma en ook de kans op tal van ouderdomsgerelateerde ziektes daalde met 20%. Het aantal depressies binnen de groep halveerde zelfs.

En wandelen heeft zo nog een paar voordelen. Wat betreft gewichtscontrole bijvoorbeeld. Vrouwen van middelbare leeftijd die dagelijks een uur wandelden zagen hun gewicht decennialang gelijk blijven. Vrouwen die niet wandelden daarentegen zagen de kilo's er over de jaren bijkomen. Wandelen heeft ook een positief effect op de hippocampus, een deel van de hersenen dat het geheugen verbetert.

Andere oefeningen die vele voordelen bieden zijn de squat (een oefening ter versterking van spieren, botten en pezen in het onderlichaam, zie video 1) enerzijds en gewichtstraining anderzijds. Beide oefeningen verminderen de kans op sarcopenia, de wetenschappelijke term voor ouderdomszwakte. Spieren verliezen hun functie en kracht als mensen verouderen. In tegenstelling tot uithoudingsoefeningen (langeafstandslopen), vertragen weerstandsoefeningen als de squat en werken met gewichten dat fenomeen wel.

Het grootste probleem van bovenvermelde oefeningen vormt vaak de verveling. 25 squats doen is niet meteen een verleidelijke optie. Bestaan er dan oefeningen die de voordelen van wandelen en de squat of werken met gewichten combineren?

H.I.T. of Hoge Interval Training is het antwoord, een vorm van oefening waarbij een zeer intense vorm van sporten (vb. snelfietsen) wordt afgewisseld met een tragere variant van dezelfde sport. In een experiment reden fietsers gedurende 30 seconden zo snel ze konden. Daarna rustten ze 4 minuten en gingen ze weer aan de slag. Uiteindelijk voerden ze het intensieve gedeelte van hun training op tot twee à drie minuten. Wat bleek? Na twee weken hadden de fietsers een aërobische capaciteit opgebouwd vergelijkbaar met die van fietsers die 10 uur aan een ontspannen tempo hadden gereden. H.I.T. vermindert ook het risico op diabetes en gewichtstoename.

Om effectief te zijn, moet H.I.T. pijn doen, zeggen specialisten. Maar uit een recente studie blijkt dat een groep recreatieve lopers die overschakelden op H.I.T. meer plezier beleefden aan hun inspanningen dan hun collega's die 50 minuten ononderbroken gingen joggen. De H.I.T-lopers waren namelijk minder verveeld. Het enige nadeel van H.I.T. is dat het minder snel spierkracht kweekt dan de squat. Maar ook daar bestaat een oplossing voor.

Wie een trap opsprint doet tegelijkertijd aan intervaltraining en spierversterking. Trappen oplopen is dus misschien nog de beste oefening van allemaal. Goed nieuws voor wie de vlinderslag nooit heeft zien zitten....