

# Thema 11

## Misvattingen

*Misvatting nr. 1:*

### **"Krachttraining is gevaarlijk"**

Een effectieve training vergt de nodige inspanning. Tijdens deze inspanning krijgt het lichaam te maken met een piekbelasting, waardoor gebreken aan de gezondheid aan het licht kunnen komen. Wie twijfel heeft over zijn gezondheidstoestand, moet derhalve een arts raadplegen, alvorens met krachttraining te beginnen.

Niettemin blijft, correct uitgevoerde, krachttraining voor de gezonde mens zonder risico's is. Het is niet alleen de meest effectieve en gerichte vorm van training voor spieren en lichaam, maar tegelijkertijd de manier waarop het bewegingsapparaat het minst belast.

*Misvatting nr. 2:*

### **" Snelle spieren door snelle herhalingen "**

Snelle herhalingen bij krachttraining zijn gevaarlijk en niet effectief. Gevaarlijk, omdat in de strekfase belastingspieken optreden, die wel eens boven de belastingsgrens van de pezen zouden kunnen liggen, met risico op beschadiging. Niet productief, omdat de tijdsduur van die belastingspieken te kort is om effect te hebben en de rest van de beweging door de snelheid waarmee het trainingsgewicht beweegt geen belasting meer vormt voor de spier. De trainer die adviseert om met extra ballast van tafels of banken te springen, zou strafrechtelijk moeten worden vervolgd.

*Misvatting nr. 3:*

### **"De laatste herhaling is gevaarlijk"**

In tegenstelling: juist de eerste is gevaarlijk, als deze niet langzaam en geconcentreerd wordt uitgevoerd. In het begin zijn de spieren nog " fris en sterk" en in staat om ineens een grote kracht te ontwikkelen. Op het laatst, bij de laatste herhalingen is de spier te uitgeput en verzwakt, om nog schade te veroorzaken. Dit zijn echter juist wel de "effectieve" herhalingen, omdat dan pas de zogenaamde

prikkeldrempel wordt overschreden, welke de prikkel vormt tot sterker worden.

*Misvatting nr. 4:*

### **"Sterke spieren maken traag"**

De bewegingssnelheid is voor het grootste gedeelte afhankelijk van de beschikbare kracht in combinatie met de mate van coördinatie: het kunnen. Sterkere spieren zorgen ervoor dat iemand in staat is tot snellere bewegingen mits de coördinatie van de beweging in orde is. Wanneer het aan coördinatie ontbreekt, kan de kracht niet worden gebruikt. Maar het maakt ook niet traag.

*Misvatting nr. 5:*

### **"Sterke spieren beperken de beweeglijkheid"**

Zelfs overdreven getrainde spieren hebben geen negatieve invloed op de beweeglijkheid. In tegendeel: door te trainen wordt grotere beweeglijkheid bereikt dan zonder. Juist uitgevoerde krachttraining vergroot dus de beweeglijkheid.

*Misvatting nr. 6:*

### **"Bij krachttraining horen eiwit-supplementen"**

De behoefte aan extra eiwitten ("proteïne") neemt bij spiertraining minimaal toe. Omdat in de westerse landen de gemiddelde eiwitconsumptie toch al ruim boven de norm ligt, is hier geen sprake van een mogelijk tekort. Wat echter veel belangrijker is, is de verhoogde behoefte aan water. Dit omdat de spieren voor 73% uit water bestaan en omdat voor stofwisselingsprocessen - dus ook de spieropbouw - overvloedige aanwezigheid van water een vereiste is.

*Misvatting nr..7:*

### **"Vrouwen moeten anders trainen dan mannen"**

Vrouwen hebben in beginsel kwalitatief (maar niet kwantitatief) dezelfde spieren als mannen en zijn onderworpen aan dezelfde fysiologische wetmatigheden.

Er is daarom geen enkele reden dat vrouwen anders moeten trainen.

*Misvatting nr. 8:*

**"Buiktraining tegen buikspek"**

Vetafbraak voltrekt zich alleen door een negatieve calorieënbalans. De volgorde, waarin vetdepots worden afgebroken, is individueel bepaald. Het vet dat zich toevallig in de buurt van de spier bevindt, wordt niet beïnvloed.

Dat wil zeggen:

training van de buikspieren zorgt net zo min voor vetafname bij de buik als training van de grote bilspier.

*Misvatting nr. 9:*

**"Als men stopt met trainen, gaan de spieren 'hangen' "**

Wanneer de spier niet meer aan de gebruikelijke training wordt blootgesteld, verzwakt hij op dezelfde wijze als dat hij zich versterkte, toen hij aan een grotere belasting werd blootgesteld. De "film" loopt gewoon terug. Maar als opnieuw wordt begonnen met de training verloopt de opbouw sneller als voorheen.

*Misvatting nr. 10:*

**"Meer kracht, maar geen spieren a.u.b.!"**

Omdat de kracht lineair toeneemt, maar de spiermassa stapsgewijs volgt, is voor iedere stap inderdaad een krachttoename zonder spiergroei waar te nemen.

Dit heeft echter niets te maken met de trainingsmethode, maar is het normale verloop. Onafhankelijk van de toegepaste trainingsmethode vindt een grotere krachttoename en spieraanwas steeds weer op dezelfde wijze plaats.

Krachtgroei zonder spiergroei zou een biologisch perpetuum mobile zijn. De reden voor dit "systeemgedrag" ligt in het economische principe van de energiehuishouding van ons lichaam: voordat een energetisch "dure" toename van spiermassa wordt toegestaan, worden alle rationaliseringsmogelijkheden in de spier uitgeput, dwz. de zogenaamde intramusculaire coördinatie ontwikkeld. Indien de belasting echter nog meer wordt verhoogd, moet er toename van spiermassa plaatsvinden, om aan de eis te kunnen voldoen.

*Onjuistheid nr. 11:*

**"Zonder sportervaring moet men niet aan krachttraining beginnen"**

Andersom: het is gevaarlijk om met sporten te beginnen, zonder dat de noodzakelijke musculaire "infrastructuur" is gecreëerd, dus dat de spieren en daarmee ook de botten en pezen zijn versterkt.

Krachttraining is opbouw, sporten is verbruik !

*Misvatting nr. 12:*

**"We lijden aan te weinig beweging."**

We hebben geen gebrek aan beweging - maar aan voldoende belasting van de spieren. Als die ontbreekt, verdwijnen de spieren, de pezen, de botten en uiteindelijk de gehele mens. Aan de eis naar meer beweging moet worden toegevoegd: "waartegen eigenlijk"?

De woorden "te weinig beweging" leiden tot de veronderstelling, dat het er vooral op aan komt, zich zoveel mogelijk te bewegen. Dit verklaart het kermisachtige van de meeste fitness-activiteiten.

Gejaagdheid wordt verward met activiteit en schijn met zijn.