

Thema 5

Het nut van krachttraining vanuit wetenschappelijk oogpunt

Voorkomt de afname van spierkracht

Een volwassene, die niet aan krachttraining doet, verliest binnen 10 jaar tussen de 5 en 7 pond aan spiermassa (Fobes 1976/Evans en Rosenberg 1992). Daarmee stijgt de kans op het krijgen van blessures. Vandaag de dag tonen talrijke studies aan, dat met correct uitgevoerd krachttraining de musculatuur tot op hoge leeftijd trainbaar blijft (Westcott / Fiatarone/ Frontera).

Vermindert rugpijn

Uit jarenlang research in relatie tot krachttraining en rugpijn is gebleken, dat te zwakke lende spieren de grootste risicofactor vormen voor rugpijn. Studies van Risch en Nelson (1994) tonen aan, dat veel rugpatiënten reeds na 3 weken doelgerichte training significant minder pijn hebben.

Verhoogd de botdichtheid

Krachttraining die op de juiste manier wordt gedoseerd, heeft niet alleen invloed op het spierweefsel, maar ook op het botweefsel. Dezelfde trainingsstimulus, die de myoproteïne verhoogd, verhoogt ook de osteoproteïne en het mineralengehalte van de botten (Menkes 1993). De osteoporose kan zo actief worden voorkomen.

Vermindert pijn bij arthrose

Fisher et al. toonden in een studie over krachttraining bij 70-jarigen met gonarthrose aan, dat bij een vier maanden durende training de kracht van de quadriceps met 35% kon

worden verhoogd en daarmee aan een essentiële voorwaarde voor pijnreductie werd voldaan. Er dient op te worden gelet, dat bij acute ontstekingen niet aan krachttraining mag worden gedaan.

Verbetering van de stofwisseling

De musculatuur is zeer actief weefsel als het gaat om de stofwisseling. Uit onderzoeken is gebleken, dat bij een toename van de spiermassa met 3 pond, de stofwisselingsactiviteit met 7% en het dagelijkse calorieënverbruik met 15% stijgt (Chambel et al. 1994). Krachttraining -een keer per week -verhoogt de stofwisselingsproductiviteit en reduceert daardoor de waarschijnlijkheid van vetvorming.

Verbetering van de glucosestofwisseling

Hurley (1994) bericht over een verbetering van de glucosestofwisseling van meer dan 23% na een krachttraining van vier maanden.

Stimuleert de spijsvertering

Een studie van Koffler (1992) toont een versnelling van 56% van de doorgangstijd in het maagdarmkanaal na drie maanden van krachttraining.

Verlaagt de bloeddruk in rusttoestand

Harris en Holly (1987) hebben aangetoond, dat de bloeddruk in rusttoestand met krachttraining kan worden verlaagd. Ook werd er gewezen op een verbetering van het vetgehalte in het bloed (Hurley et al. 1988).