

## Thema 8

# Vrouw & krachttraining

*Er bestaan afslankstudio's die beweren dat je "daar af kunt vallen, waar je dat zelf wil". Dat overtollig vet door oefeningen of warmtepakkingen plaatselijk zou kunnen worden afgebroken. Dit is onjuist.*

### Cellulitis

Met de benaming cellulitis wordt een specifiek vrouwelijke vorm van vetopslag aangeduid. In de jaren vijftig en helemaal ten tijde van Rubens was het schoonheidsideaal de volslanke vrouw met weelderige boezem. Deze vrouwen hadden allemaal te maken met "cellulitis", zowel de wulpse dames van de jaren vijftig alsook de modellen van Rubens. Tegenwoordig wordt men wijs gemaakt dat cellulitis een afwijking zou zijn. Men beweert dat cellulitis te verhelpen is door bijvoorbeeld zalfjes. Echter: niets is minder waar: al zouden de bestanddelen doen wat ze beloven, de werkzame stof komt al niet eens door de huid heen! Dit in tegenstelling tot krachttraining: het spierweefsel wordt steviger, waardoor de huid strakker wordt en indirect dus wél effect heeft!

### Strak = stevig

De toestand van onze spieren bepaald in belangrijke mate hoe we er van buiten uitzien. Ongetrainde spieren zijn gewoon slap, omdat hun "tonus", dat wil zeggen de rustspierspanning, te laag is. Daarom lijken ze dus op vetmassa, zonder dat ze het werkelijk zijn. Door te trainen worden spieren weer steviger. Dit is de reden waarom bij vrouwen krachttraining vaak resulteert in een "strak" figuur. Met trainen tegen hoge weerstand wordt de "osmotische druk" in de spiercellen groter en wordt het weefsel steviger. Het gevolg is watertoename in de spieren die daardoor in volume toenemen. Fysiologisch gezien is dit hetzelfde proces dat er voor zorgt dat een droge plant, zodra hij water krijgt, zich opricht. Het meest uitgesproken is dit effect waarneembaar bij een van de grootste spieren in het menselijk lichaam: namelijk de billen. Maar ook het uiterlijk van de vrouwelijke borsten wordt door training van de daaronder liggende spieren positief beïnvloed. Hoewel de borsten zelf geen spieren, maar met vet omgeven klieren zijn, zorgt de versterking van de daaronder liggende spieren voor een "lift".

### "Te veel" spieren?

De voordelen van krachttraining voor de vrouw zijn intussen bekend. Toch zijn vrouwen bang, met krachttraining te veel spiermassa op bouwen en dus en "mannelijker" uiterlijk geven. Als vrouw zou je dus onaantrekkelijker worden.

Inderdaad bestaat er een heel klein aantal vrouwen dat door hun erfelijke aanleg daartoe, zeer stevige spieren ontwikkelen. Er zijn maar heel weinig vrouwen die dit mooi vinden en deze extreme spierontwikkeling tot doel stellen. Bovendien komt er dan meer bij kijken dan 2x per week de spieren trainen.

Hoe kan het gewenste worden bereikt en het ongewenste worden voorkomen?

Zodra u naar uw idee het gewenste resultaat heeft bereikt, traint u gewoon regelmatig door, maar houdt de belasting niet verder op: noch de gewichten noch het aantal herhalingen of de tijdsduur van de oefening. Op deze manier behoudt u de rest van uw leven, letterlijk en "figuurlijk" uw "vorm".