

Intervaltraining geeft de beste resultaten. Daarbij wissel je een rustig tempo af met korte, krachtige inspanning. Je hartslag gaat dan tijdelijk omhoog en krijgt daarna de gelegenheid te herstellen.

Niks 'pijn is fijn'

Even terug naar dat 'no pain, no gain'-gezwam. Doe nooit teveel. Het levert niks op en je plezier is ook snel verdwenen. Want we doen het tenslotte voor ons plezier.

Als je teveel doet worden er alleen nog maar koolhydraten verbrand en blijft je vet zitten waar het zit. Als je zover gaat dat je 'verzuurt', je spieren het domweg opgeven, dan is het helemaal

heilbel. Dan doet die spier een direct beroep op suiker en levert dat een vervelende vorm van stress op. Dus in plaats van de stress te bestrijden door het aanmaken van stoffen als endorphine en serotonine (die allebei een 'feel good' effect hebben) haal je extra stress in huis (wat weer slecht is voor je insulinespiegel).

Topsport heeft dan ook niks met vitaliteit te maken. Het is er eerder funest voor, omdat die topsporters op latere leeftijd allerlei vervelende klachten krijgen als versleten knieën, hartklachten en een slecht immuunsysteem.

Nog een waarschuwing: als je twee weken niks doet ebt het effect van je inspanningen weg. Na 3 tot 6 maanden ben je weer terug op het niveau voordat je begon.

Je zult overigens merken dat er momenten op de dag zijn dat je minder presteert. Dat is heel normaal. Iedereen heeft momenten waarop het beter gaat dan op andere momenten. Pas je daar zoveel mogelijk op aan. Bij een algemene Vitality Check (onderzoek naar de aspecten

Eigenlijk kun je met weinig inspanning al veel bereiken. Het hoeft geen uren te kosten!

Meeste effect



op 80% van je maximale hartslag het meest blijvende effect heeft. Ga dus uit van de volgende richtlijn:

Leeftijd	80%
40 jaar	144
50 jaar	136
60 jaar	128
70 jaar	120
80 jaar	112
90 jaar	104
100 jaar	96

Ja, ook voor de 100-jarige nog van belang. Voor je het weet ben je zover.

Bewegen doet geen Pijn!

Nooit te laat!

TIP! 

Er zijn meerdere experimenten geweest waarbij bewoners van verpleeghuizen aan de krachttraining werden gezet. In één geval werden bewoners twee maanden lang drie keer per week getraind. De gemiddelde wandelsnelheid van de deelnemers werd verdrievoudigd en hun evenwicht werd meer dan 50% beter. Rollator en wandelstok werden aan de kant gezet en velen konden weer zelfstandig naar het toilet en zichzelf aankleden. Kun je nagaan wat dat voor hun zelfvertrouwen betekende! Het is dus nooit te laat om aan de slag te gaan.

van vitaliteit voor jou) kan de Vitality Coach je vertellen wat jouw beste momenten zijn om rekening mee te houden. Door op die momenten te trainen gaat het lekkerder en voel je je beter.

Profiteren van bewegen is dus niet meer dan 30 minuten stevig wandelen en je dagelijkse routine wat aanpassen. Geen onmogelijke opgave, toch? Zo makkelijk is het om je vitaal te voelen!

Zelfs in de auto!

We zitten veel te veel in de auto. Maar zelfs als we in de file staan kun je met simpele oefeningen vitaler worden. Als je het stuur vastpakt (handen op dezelfde hoogte) druk je je handen tegen elkaar aan, alsof je het stuur wilt samenknijpen. Houdt dat 10 seconden vol, neem 10 seconden rust en herhaal dat 10 keer. Doe hetzelfde, maar nu probeer je het stuur uit elkaar te trekken. Wel oppassen, want de eerste keer kun je de volgende dag flink spierpijn hebben! Zit je in de trein kun je hetzelfde doen met je koffertje of tas.

TIP! 

