

Krachtraining voor ouderen: hoeveel is genoeg?

Kost opstaan uit een lage stoel zonder je handen moeite? Dat hoort niet zomaar bij het ouder worden: spierkracht kun je op elke leeftijd terugwinnen. Krachtraining doe je voor je spieren, je zelfstandigheid en je levensverwachting; balansoefeningen doe je tegen vallen. Doe ze allebei.



Kracht: twee keer per week

Train twee keer per week je spieren

Dat geeft je 10 tot 17 procent minder kans op vroegtijdig overlijden, op hart- en vaatziekten, diabetes en kanker

Houd het bij 30 tot 60 minuten per week

Daar zit de meeste gezondheidswinst; langer of vaker trainen voegt daar niets aan toe

Blijf ernaast wandelen of fietsen

Minstens 150 minuten per week; bewegen geeft 60-plussers ongeveer 19 tot 30 procent minder kans om vroegtijdig te overlijden, en meer is hier wel beter



Balans: dit voorkomt vallen

Minstens een op de drie thuiswonende 65-plussers valt elk jaar

In 2024 kwamen 119.000 65-plussers na een val op de spoedeisende hulp: elke vier minuten iemand

Doe twee keer per week een paar minuten balans

Sta op één been bij het aanrecht, loop op een denkbeeldige streep met je hak tegen de tenen van je andere voet, raap iets op en kom overeind

Combineer balans met kracht

Samen geven ze ongeveer een kwart tot een derde minder valpartijen; van kracht alleen is dat niet aangetoond



Thuis, zonder sportschool

Sta tien keer op uit een stoel zonder je handen

Elke ochtend bij de koffie; wordt het makkelijk, kies dan een lagere stoel

Loop de trap twee of drie keer op en neer

Het telt als training als je er buiten adem van raakt

Maak het jezelf zwaar genoeg

Met een band of gewichten: 8 tot 12 herhalingen; de laatste twee horen zwaar te voelen, anders is het geen krachtraining



Eiwit: voorwaarde, geen versneller

Zonder training doet extra eiwit niets

Met krachtraining erbij geeft extra eiwit juist meer spiermassa en meer knijpkracht

Eet eiwit bij elke maaltijd

Ongeveer een kwart van je bord: zuivel, vis, ei, vlees, kip, peulvruchten, noten, tofu of tempé

Een shake voegt weinig toe als je goed eet

Eet je weinig of heb je slechte eetlust, bespreek een supplement dan met je huisarts of een diëtist

STERKSTE HEFBOMEN

Twee keer per week 20 tot 30 minuten krachtraining, plus een paar minuten balans. Meer vraagt het niet om na je 65e sterker te worden, zelfstandig te blijven en vallen te voorkomen.



Geen medisch advies. Heb je een hartaandoening of forse gewrichtsklachten, overleg dan met je huisarts of fysiotherapeut voordat je zwaarder gaat trainen. Voor de andere oefeningen geldt: gewoon beginnen.