BEWEGING

Krachttraining: wat sterke spieren voor je doen

Bij krachttraining werken je spieren tegen weerstand. Dat kan met gewichten, een weerstandsband of je eigen lichaamsgewicht.

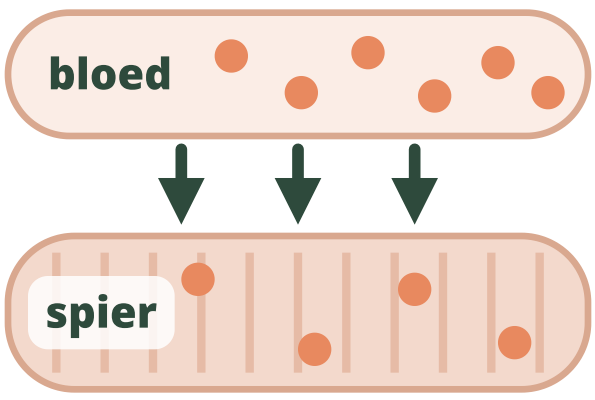


Dagelijkse dingen gaan makkelijker

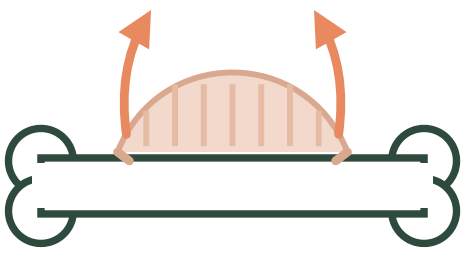
Sterke spieren helpen je om boodschappen te tillen, op te staan en de trap te nemen. Ook op latere leeftijd kun je spiermassa opbouwen.

Hulp bij je bloedsuiker

Tijdens bewegen nemen je spieren meer suiker uit je bloed op. Krachttraining kan ook helpen om beter op insuline te reageren.



Stevigere botten



Tijdens krachttraining trekken je spieren aan je botten. Dat helpt om je botten te belasten en kan ze steviger maken.

Hart en bloedvaten



Regelmatige krachttraining kan de bloeddruk iets verlagen. Het hangt ook samen met een kleinere kans op hart- en vaatziekten.

Kracht en conditie vullen elkaar aan



minstens
150
minuten per week
matig intensief bewegen



minstens
2 keer
per week
spier- en botversterkende activiteiten

Krachttraining en conditie zijn beide belangrijk. Voor ouderen is het ook belangrijk om balansoefeningen te doen.

Je Leefstijl als Medicijn

Deze infographic is gebaseerd op ons artikel over krachttraining. Scan de QR-code voor het artikel.