

Beste Greeners,

Het zal jullie niet ontgaan zijn dat wij in onze fitnesszaal en groepsles zaal optimaal ventileren, maar is dit nu echt nodig zal je denken?

"Ja, dat is zeker zinvol. Vergelijk het maar weer met sigarettenrook. Als je in mijn huiskamer een sigaret gaat roken en ik ventileer niet goed, nou, dan kan ik dágen later jouw sigaret nog ruiken. Maar als ik een tijdje de ramen tegenover elkaar open zet, dan is de geur zo verdwenen.

Zo is het ook met aerosolen. Als je goed ventileert en de ramen tegen elkaar open zet, dan zijn ze zo vervlogen. Vooral in de winter, het top seizoen voor het virus, is frisse buitenlucht heel belangrijk."

Aldus Arts, epidemioloog en emeritus hoogleraar Menno Jan Bouma.

Wil je het hele artikel lezen? Check onze social media. Zeker het lezen waard in deze tijd. Maar voor nu veel leesplezier met dit magazine!

Voordelen Silver & Gold card maand november & december



-2x verloting GHC t-shirt

Winaars gold-silver actie

De winnaars van de gold & silver september - oktober

- Janneke van der Vis

- Marcel Nijman

Gefeliciteerd met jullie dinerbon

Cardio vs. krachttraining

Wat is er nou beter: cardiotraining of krachttraining? Deze vraag stellen mensen vaak. Misschien stellen we je teleur, maar hier is geen kant-en-klaar antwoord op te geven. Dat hangt namelijk volledig van je doelen af. Hieronder zetten we voor je op een rijtje wat de verschillende soorten trainingen je opleveren.

Cardio

Cardio is een afkorting van 'cardiovasculair'. Dat betekent letterlijk 'met betrekking tot hart- en bloedvaten'. Met een cardiotraining laat je je hartslag stijgen. Daarmee train je je hart (da's ook maar 'gewoon' een spier). Een sterk hart pompt het bloed krachtiger door het lichaam, en dat versterkt het hart en je bloedvaten. Hierdoor krijgen je spieren en organen ook meer zuurstof, dat zorgt voor een betere conditie. Hier heb je in het dagelijks leven profijt van, omdat je activiteiten of oefeningen dan beter volhoudt. Bovendien verbruik je meer energie bij een hogere hartslag, en dat is goed voor de vetverbranding. Voorbeelden van cardiotraining zijn spinning, hardlopen (bootcamp), de crosstrainer of jumping jacks.

Krachttraining

Krachttraining is het trainen met gewichten, met als doel sterker te worden. Ofwel je spiermassa én spieruithoudingsvermogen te vergroten. Krachttraining geeft je ook sterkere botten en het helpt tegen spierverlies als je wilt afvallen. De meeste mensen kiezen voor krachttraining in de vorm van fitness of in de vorm van een les als Bodypump of cxworx. Maar ook bijvoorbeeld Pilates is een vorm van krachttraining.

Vetverbranding

Tijdens een cardiotraining verbrand je meer calorieën dan tijdens een krachttraining. Maar: cardio doet eigenlijk weinig voor je spieren. In verhouding verbruik je méér calorieën met krachttraining. Tijdens je trainingssessie belast je namelijk je spieren. Die herstellen ná je training, en bij het herstel verbrandt het lichaam ook calorieën. Bovendien zijn spieren actief weefsel, en vet niet. Actief weefsel blijft doorwerken, ook in rust. Dus: hoe meer spiermassa je hebt, hoe meer calorieën je verbrandt op een dag. Ook als je lekker languit op de bank ligt.

Waarom vind jij sporten belangrijk?

Sport je met een bepaald doel voor ogen? Maak dan een bewuste keuze voor cardio óf krachttraining, of maak een consequente mix van beide trainingvormen.

* Lichaamshouding

Zit je tijdens je werk veel op kantoor achter de computer? Da's niet ideaal voor je lichaam. Vooral als je niet de juiste bureaustoel hebt of die niet goed hebt afgesteld. Veel mensen krijgen vroeg of laat last van de nek, schouders of onderrug. Dit kan je voorkomen met krachttraining. Met de juiste oefeningen maak je je lichaam sterker én verbeter je je lichaamshouding.

* Stress

Heb je een druk of stressvol leven? Van een stevige sportsessie ga je je écht beter voelen! Cardio is zelfs één van de beste manieren om stress tegen te gaan. Het haalt de spanning uit je lichaam en maakt je hoofd even helemaal leeg. Het verlaagt je cortisolspiegel, ook wel bekend als het 'stresshormoon'. Daardoor voel je je na een training veel vrolijker en energieker.

* Afvallen

Het belangrijkste om te weten als je wilt afvallen: je moet meer calorieën verbranden dan je binnenkrijgt. Om dat voor elkaar te krijgen kan je (meer) gaan trainen, of je voedingspatroon aanpassen door minder of beter te gaan eten. Vaak is een combinatie van beide nodig om gewicht te verliezen. Als je veel gewicht verliest, moet je opletten dat je vet verliest en geen spieren. Cardiotraining is goed voor de extra verbranding, krachttraining zorgt dat je spiermassa op peil blijft én vergroot de verbranding bij je cardiotraining.

* Sportieve doelen

Wil jij 100 push ups achter elkaar halen, 10 minuten onafgebroken planken of je eigen lichaamsgewicht squatten? Dan is krachttraining onvermijdelijk. Wil je een (halve) marathon lopen? Of een berg beklimmen? Dan heb je juist weer flink wat lucht in je longen nodig. Cardiotraining helpt je een betere conditie te krijgen; je neemt meer zuurstof op en bouwt grotere energievoorraden op. Aan de andere kant: hoe sterker je spieren zijn, hoe krachtiger ze samentrekken. En dus: hoe sneller jij rent, hoe hoger jij springt, hoe harder je trapt of slaat. En daar helpt krachttraining je weer bij. De ene trainingvorm sluit de andere niet uit, soms vullen ze elkaar juist goed aan. En over één ding kunnen we heel kort zijn: sporten is sowieso goed voor je. Als je maar op je techniek let, want blessures wil je natuurlijk voorkomen. Heb jij advies nodig over de beste training voor jou? Het Greenteam staat voor je klaar!



Zwarte bonen brownies met veel eiwit

Ingrediënten

een blik van 400 gram zwarte bonen (= 265 gram uitgelekt)
een eetlepel cacao poeder
3 schepjes eiwitpoeder
2 eieren
100 gram dadels
een theelepel bakpoeder
een handje noten
een scheutje kokosmelk

Bereiding:

Verwarm je oven voor op 180 graden.

Leg de dadels in een bakje met kokend water.

Giet de zwarte bonen in een vergiet, spoel ze goed af en laat ze uitlekken.

Splits de eieren (eigeel bewaren!) en klop de eiwitten stijf met een mixer. Doe het eiwitpoeder, eigeel, cacao poeder, bakpoeder, het scheutje kokosmelk en de uitgelekte zwarte bonen in een beslagkom.

Als het goed is zijn de dadels lekker zacht gewekt: doe deze ook in de kom.

Mix alles in de kom tot een beslag, ik deed dit met een staafmixer.

Als het beslag glad is (geen stukjes meer!!) schep je rustig het eiwitschuim er door (niet te wild, want dan blijft het niet luchtig).

Hak de noten in stukjes en roer deze door het beslag.

Bekleed een cakeblik met bakpapier en giet het bruine mengsel hierin.

Bak de zwarte bonen brownie in 25 minuten in de oven gaar.

Even laten afkoelen, snijden en proeven maar!



Wil jij op een verantwoorde manier afvallen zonder gezondheidsrisico's, dan helpen wij je graag!

Combi-deal:

10 weken Personal Training & Diplan

(1 uur per week)

voor €495,-*

*Voor klanten van Zorg en Zekerheid wordt een deelbedrag van de kosten voor Diplan (€249,95) vergoed.



SHAKE VAN DE MAAND
november



vanille

Probeer nu voor maar € 1,75

Green Health Center



Ben jij klaar voor verandering?

In 10 weken back in shape bij Green Health Center, dankzij ons speciale Personal Fitness Programma.

- Slanker
- Sterker
- Persoonlijke begeleiding
- Focus op jouw resultaten

Bel ons voor een intakegesprek, wij helpen je graag!



Instagram