

BEWEEGACHTERSTAND IS NEFAST VOOR DE GEZONDHEID

Gebaseerd op wetenschappelijke evidentie stelt de WHO (Wereld Gezondheids Organisatie) in haar beweegrichtlijnen 2020 dat mensen per week 150' matig intensief cardiotraining dienen te doen én 2 x per week krachttraining voor alle grote spiergroepen.

Dit is de WHO-beweegnorm die noodzakelijk is om gezond te blijven.

Effecten volgens WHO (World Health Organization) en ACSM (American College of Sports & Medicine) op de gezondheid:

- Verlaging van de kans op hartziekten met 40%.
- Lager risico op een beroerte met 27%.
- Vermindering van het ontstaan van diabetes met meer dan 50%.
- Verminderde kans op hoge bloeddruk met 40%.
- Overlijdenskans door borstkanker vermindering van 50%.
- Verlaagde kans op darmkanker van meer dan 60%.
- Verminderd risico op ontwikkeling van Alzheimer van 40%.
- Kan depressie even effectief verminderen als Prozac of gedragstherapie.
- Verbetert het uithoudingsvermogen.
- Zal kracht doen toenemen.
- Verminderde kans op blessures.
- Verhoogt het energieniveau en het gevoel van vitaliteit.
- Verhoging metabolisme en hierdoor verlaagde kans op obesitas.
- Verstevigt de botten en verlaagt het risico op osteoporose.
- Verminderde vetophoping.
- Betere coördinatie en balans en lager valrisico voor ouderen.

Bron: ACSM Guidelines: Benefits and Risks Associated with Physical Activity:
https://www.acsm.org/docs/default-source/publications-files/acsm-guidelines-download-10th-edabf32a97415a400e9b3be594a6cd7fbf.pdf?sfvrsn=aaa6d2b2_0