

Gewichten tillen is goed voor de gezondheid van hart en bloedvaten

[Luc Ruidant](#)

18/12/18 om 09:00 - Bijgewerkt op 17/12/18 om 11:56

Weerstandstraining zoals gewichten tillen, zelfs minder dan één uur per week, zou het risico op ontwikkeling van hart- en vaataandoeningen sterk verlagen.

- [Deel op Facebook](#)
- [Deel op Twitter](#)
- [Deel op Google+](#)
- [Deel op LinkedIn](#)
-
- [Lees later](#)
-
- Afdrukken



© Getty Images/iStockphoto

Vorsers van de Iowa State University hebben de medische gegevens doorgenomen van 12 591 volwassenen van gemiddeld 47 jaar die hadden deelgenomen aan de 'Aerobics Center Longitudinal'-studie. Door middel van een vragenlijst hebben ze de mate van spieroefeningen

tegen weerstand geëvalueerd en daarna hebben ze gezocht naar een eventuele correlatie tussen weerstandstraining en cardiovasculaire accidenten en de totale sterfte ongeacht de doodsoorzaak.

Tijdens een gemiddelde follow-up van 5,4 en 10,5 jaar werden 205 al dan niet-fatale cardiovasculaire accidenten geregistreerd en zijn 276 patiënten overleden. De incidentie van cardiovasculaire accidenten was 40% tot 70% lager bij de mensen die aan resistentietraining deden (1 tot 59 minuten per week eenmaal per week of verdeeld over twee, drie sessies), dan bij de mensen die niet aan weerstandstraining deden. Maar meer dan één uur spieroefeningen per week verhoogde dat effect niet. De resultaten over de incidentie van niet-fatale cardiovasculaire accidenten en de totale sterfte ongeacht de doodsoorzaak waren vergelijkbaar. De gunstige effecten stonden los van aerobe activiteiten zoals lopen en stappen. Dat wijst erop dat resistentietraining in een fitnesszaal of thuis (zware voorwerpen dragen of tuinieren) het risico op hart- en vaataandoeningen kan verlagen, zelfs bij mensen die er niet in slagen om de richtlijnen inzake regelmatige lichaamsbeweging te volgen.

(referentie: *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 29 oktober 2018, DOI: 10.1249/MSS.0000000000001822)

<https://insights.ovid.com/crossref?an=00005768-9000>