Informatie sport soorten

Ben jij toevallig iemand die wilt beginnen met sporten en je weet niet wat voor soort training je wilt doen. Dan ben je hier op het juiste adress.

Op deze pagina kunt u informatie terug vinden over verschillende soorten fitnessen.

Fitness wordt vaak gezien als mannen en vrouwen die gewichtheffen of cardio doen. Waarbij ze heel erg hard bezig zijn met het opbouwen met een goed lichaam. Maar sport kan voor meerdere dingen goed zijn. Zo is sporten goed voor de bloedcirculatie, ademhaling, spieren, gewrichten en botten. Daarnaast is sporten ook goed voor je gezondheid en vermindert de kans op ziektes. Sporten helpt je ook met afvallen en gezonder leven.

Progressive overload.

Als je voor het eerst begint met fitnessen dan zal u snel resultaat zien. Je lichaam krijgt te maken met bewegingen je die waarschijnlijk niet zo vaak doet of nooit gedaan hebt. Je voelt je al snel fitter en je lichaam ziet er binnen de kortste keren een stuk meet afgetraind uit.

Dat werkt heel erg motiverend!

Maar na dat een paar weken gedaan te hebben merk je al snel dat de voortgang wat moeilijker gaat. Je ziet dan geen merkbaar verschil in de spiegel en het trainen met hetzelfde gewicht of over de zelfde afstand gaat je ontzettend gemakkelijk af. Dat komt omdat je gewend raakt aan de belasting

Omdat je lichaam went aan een bepaalde belasting, groeien je spieren en conditie niet bij onveranderde belasting met hetzelfde gewicht. Je zult daarom steeds zwaarder moeten belasten om te blijven groeien. Dat kan je door met meer Kilo’s of een groter aantal herhalingen, langere tijd onder spanning of grotere afstand. Dan zult u blijven groeien in kracht, spiermassa en/of uithoudings vermogen.

 Dit proces heet Progressive overload (progressieve overbelasting) en is een van de belangrijkste begrippen binnen fitness. Progressive overload houdt in dat je spieren gestructureerd uitdaagt met een toenemend gewicht. Omdat je lichaam geforceerd wordt zich aan te passen aan de verandering, moet de capaciteit van het lichamelijke kunnen toenemen. En die capaciteit, noemt men ook wel Fitness.

Crossfit

CrossFit is een vorm van Fitness waarbij gewichtheffen, atletiek en gymnastiek worden gecombineerd. De gedachte achter CrossFit is gebaseerd op het feit dat, wanneer je focust op slechts één van die drie onderdelen, je lichaam zich ook eenzijdig ontwikkelt. En dat klinkt eigenlijk best logisch.

Een belangrijk aspect van CrossFit, is dat je er alleen functionele bewegingen uitvoert. Een functionele beweging houdt in dat je de beweging ook (ooit) in het dagelijks leven kan tegenkomen. Denk dus aan tillen, trekken, duwen, stoten, springen en gooien. Je voert die bewegingen zo snel mogelijk en zo snel mogelijk achter elkaar uit.

Trainingen bij Crossfit bestaan uit:  
– de Warming-Up – omdat je op zo’n hoge intensiteit traint, is een goede opwarming van de spieren cruciaal om blessures te voorkomen.  
– het Technische gedeelte – waarin je nieuwe bewegingen leert en ze gecontroleerd kunt oefenen om ze zo onder de knie te krijgen.  
– de WoD of Workout of the Day – dit is de ‘eigenlijke’ training en duurt tussen de 10 en 20 minuten.

Tijdens de training maken deelnemers gebruik van[barbells, dumbbells, kettlebells](https://www.perrysport.nl/sport/workout-en-fitness/fitnessattributen/), pull-up bars, tractorbanden, touwen en zandzakken.

Cardio

Cardio is een afkorting van ‘cardiovasculair’. Dat betekent letterlijk: ‘gerelateerd aan hart en bloedvaten’. Cardiofitness is dan ook de vorm van fitness waarbij de training helemaal draait om het creëren van een verhoogde hartslag. Dat doe je door een constante hartslag aan te houden, met verschillende trainingen op een lagere intensiteit.  Op die manier kun je dan conditie opbouwen en/of afvallen. Bekende vormen van Cardiofitness zijn: [hardlopen](https://www.perrysport.nl/sport/hardlopen/), [fietsen](https://www.perrysport.nl/sport/fietsen/), roeien, [zwemmen](https://www.perrysport.nl/sport/zwemmen/) en gebruik van de Crosstrainer.

Cardio is een voorbeeld van aerobe training. Dat houdt in dat de energie die nodig is voor de inspanning wordt opgewekt door het rondpompen van zuurstofrijk bloed. Omdat je met cardio je lichaam traint in het vervoeren van zuurstof vanuit je longen naar je hart ( via de kleine bloedsomloop), verbeteren je hart- en longfunctie en daarmee op den duur je uithoudingsvermogen.

Cardio is waarschijnlijk de meest bekende manier om af te vallen. Toch is dit niet de meest effectieve manier. Vetverbranding gebeurt namelijk bij de inzet van spieren. En je gebruikt meer spieren bij bijvoorbeeld Krachttraining. Krachttraining is daarom (per tijdseenheid) tot wel twee keer effectiever voor wie graag calorieën verbrandt en snel van die love handles af wil.

Calisthenics

Het Engelse woord ‘Calisthenics’ is samengesteld uit twee Griekse begrippen. De één – ‘Kalos’ – betekent ‘mooi’. De ander – ‘Sthenos’ – betekent kracht. Samen beschrijven ze het doel van het beoefenen van Calisthenics: sterke spieren en een atletisch, evenwichtig lichaam. Het belangrijkste karakteristiek van Calisthenics is dat alle oefeningen gebruik maken van het eigen lichaamsgewicht. Je gebruikt dus geen halters, machines en gewichtsschijven maar alleen je eigen lijf en de zwaartekracht van moedertje aarde.

Het trainen met louter eigen lichaamsgewicht biedt een aantal voordelen. Zo word je bij een juiste uitvoering van de oefeningen op een heel veelzijdige manier fit. Naast dat je sterker wordt, gaat ook de coördinatie van je lichaam er flink op vooruit. De oefeningen draaien veelal om balans en dat vereist grote controle.

Calisthenics is een goede methode om op een heel veelzijdige manier fit te worden. Je traint namelijk niet alleen je kracht – omdat vrijwel iedere oefening een samengestelde oefening is, gaat ook de coördinatie van je lichaam er flink op vooruit. Je hebt meer controle over je bewegingen en kunt je kracht functioneel inzetten. Daarnaast word je er ook nog eens leniger en flexibeler van. Een ander groot voordeel van Calisthenics is dat je het vrijwel overal kunt doen. Je hebt immers geen attributen nodig voor de oefeningen. Dat houdt je mobiel én is gunstig voor de portemonnee.

Circuittraining & HIIT

Circuit training is een van de oudste trainingsmethoden en stamt uit 1953. Circuittraining is bij uitstek geschikt voor mensen die hun uithoudingsvermogen willen vergroten, zich fit willen voelen en er zo uit willen zien.

Bij Circuittraining doorloop je per sessie een Full Body-schema. Dat betekent dat je elke spiergroep aanspreekt. Je bepaalt dus van te voren welke oefeningen je gaat doen en voert die vervolgens zo snel mogelijk achter elkaar uit. Door het gebrek aan rust tussen de oefeningen is Circuittraining een tijdbesparende vorm van fitness en daarom populair onder hen die de tijd niet vinden om langer te sporten.

HIIT is voornamelijk gericht op het uitputten van alle energie in korte uitbarstingen van tijd met maximale inspanning. Een voorbeeld is: een korte sprint van 15 – 30 seconden gevolgd door een ‘rustperiode’ van 60 seconden joggen, gevolgd door een sprint, gevolgd door een minuut joggen, etc.. HIIT kan tot 50% effectiever zijn dan gewone cardio, in het verbranden van vetweefsel (in dezelfde tijd). Daar tegenover staat de verhoogde kans op blessures. Een vergroting van snelheid betekent eigenlijk altijd verlies van controle.

Het verschil tussen Circuittraining en HIIT is dus eigenlijk dat Circuittraining een serie oefeningen is, die met zo min mogelijk rust achter elkaar worden uitgevoerd. HIIT zegt niets over de rust tussen oefeningen, maar wel over het verschil in intensiteit bij het uitvoeren van één oefening. Daarnaast is HIIT per definitie een cardiovasculaire tak van fitness en Circuittraining kan van alles (door elkaar) zijn.

Krachttraining

Krachttraining is mogelijk de bekendste vorm van fitness die er bestaat. Wie zegt “ik ga fitnessen.” bedoelt daar ook meestal mee ‘naar de sportschool gaan’, om daar gewichten te verplaatsen. Krachttraining kan ingezet worden ten behoeve van verschillende doelen maar uiteindelijk gaat het eigenlijk altijd om:

– Vergroting van kracht.  
– Groei van spiermassa.  
– Toename in uithoudingsvermogen.

Hadden we het daar straks over aerobe training, is Krachttraining een voorbeeld van anaerobe training. Je raadt het al: anaerobe training houdt in dat de energie juist niet door zuurstof wordt opgewekt. Bij krachttraining eis je op een zeer korte termijn een zeer grote inspanning van je spieren. Omdat de energie die nodig is voor die inspanning niet alleen vanuit het zuurstofkanaal kan komen, schakelt je lichaam over naar energie uit andere bronnen. Tijdens sporten met een hoge intensiteit verbruikt je lichaam daarom koolhydraten om de energie die nodig is aan te leveren. Zorg dus dat je dat vóór het sporten voldoende koolhydraten als brandstof binnenkrijgt, anders breek je de spieren af in plaats van ze op te bouwen. Ná de fitness heb je juist proteïne nodig

Krachttraining is tevens een effectieve manier om calorieën te verbranden. Tijdens het herhalen van bewegingen met groot gewicht, worden de spieren hevig belast en daarmee wordt meer vet verbrand dan met enige andere activiteit in dezelfde tijdseenheid. Daarnaast verbrand je met meer spieren ook meer calorieën in ruststand, dus word je zelfs slapend slank!

De oefeningen die je in fitness kunt doen, zijn onder te verdelen in compound- en isolatie oefeningen. Compound- of: samengestelde oefeningen vereisen samenwerking van meerdere spiergroepen voor één beweging. De bekendste voorbeelden hiervan zijn Squats en Deadlifts – waarmee je elke spiergroep in je lichaam activeert – en Bench Press – die je gehele bovenlichaam aan het werk zet. Isolatie-oefeningen staan hier juist lijnrecht tegenover. Je gebruikt die eigenlijk om het resultaat van de compoundoefeningen bij te sturen. Wil je bijvoorbeeld grote kuiten, kun je de Calf Machine gebruiken. Ontbreekt het je aan kracht in je biceps, kun je de Bicep Curl of de Hammer Curl gebruiken. De één is voor rondere biceps, de andere voor wijdere. Hoewel de hoeveelheid gebruikelijke oefeningen kleiner is dan je misschien denkt, zijn er oneindig veel combinaties en variaties. Je hoeft je dus zeker nooit te vervelen!