



## FITNESS VOOR STRESSREDUCTIE!

Vergis je niet, fitnessstraining is voor veel meer zaken effectief dan alleen maar voor spierkracht, uiterlijk en afvallen. Wij kennen ze allemaal, maar laat me toch eerst even een overzicht geven van de belangrijkste voordelen van wekelijkse fitnessstraining:

- **Sterkere spieren en botten:** Krachttraining versterkt de spieren en verhoogt de botdichtheid, wat belangrijk is voor het voorkomen van osteoporose en het afremmen van sarcopenie.
- **Beter uithoudingsvermogen en energieniveaus:** Cardiovasculaire en krachttraining verhogen de algehele fitheid en energie, waardoor je minder snel moe wordt in het dagelijks leven.
- **Verhoogde flexibiliteit en mobiliteit:** Regelmatige training helpt bij het behouden of verbeteren van de flexibiliteit

en mobiliteit van gewrichten, wat belangrijk is voor dagelijkse activiteiten.

- **Verbeterde balans en coördinatie:** Regelmatige oefeningen, vooral die gericht zijn op de corespieren en stabiliteit, helpen bij het verbeteren van de balans. Dit vermindert het risico op vallen, vooral bij oudere volwassenen. Fitnessactiviteiten, yoga en specifieke coördinatieoefeningen, helpen ook bij het verbeteren van de neuromusculaire verbindingen, wat resulteert in betere coördinatie en lichaamsbewustzijn.

- **Verbeterde cardiovasculaire gezondheid:** Regelmatige fitness training versterkt het hart, verbetert de bloedcirculatie en vermindert het risico op hart- en vaatziekten.
- **Gewichtsbeheersing/afvallen:** Fitness verhoogt het basaal metabolisme en cardiovasculaire training helpt specifiek bij het verbruiken van vetten, wat bijdraagt aan gewichtsverlies of het behouden van een gezond gewicht.
- **Verbeterde slaapkwaliteit:** Mensen die regelmatig sporten hebben vaak een betere slaapkwaliteit en vallen sneller in slaap.
- **Versterkt immuunsysteem:** Regelmatige fysieke activiteit kan helpen bij het verbeteren van de immunofunctie, waardoor je beter bestand bent tegen ziektes.
- **Verbeterde bloedsuikerregulatie:** Beweging helpt bij het reguleren van de bloedsuikerspiegel, wat belangrijk is voor het voorkomen en beheren van diabetes type 2.

Niet voor niets wordt bewegen medicijn genoemd, want welke andere activiteit heeft zoveel voordelen dan bewegen, sporten en fitness? En dan hebben we het mentale ef-

fect dus nog niet genoemd, want door wekelijkse fitnessstraining worden we mentaal sterker. Hoe zit dat in elkaar?

### Mentale kracht door fitnessstraining!

Fitnessstraining stimuleert de bloedtoevoer (meer zuurstof en voedingsstoffen) naar de hersenen en bevordert de groei van nieuwe hersencellen. Dit leidt tot verbeterde concentratie, geheugen en andere cognitieve functies. Fitnessstraining bevordert ook de neuroplasticiteit, wat betekent dat de hersenen beter in staat zijn om nieuwe verbindingen te vormen en oude te versterken. Dit is essentieel voor leren, geheugen en aanpassing aan nieuwe situaties. Fitnessstraining verbetert de functies van de prefrontale cortex, ons mensengereinigd, waardoor we o.a. bewust en creatief kunnen denken. Hierdoor zijn we beter in staat in aandacht vasthouden, impulsen te beheersen en ontwikkelen we een grotere cognitieve flexibiliteit. Dit helpt bij het nemen van bewustere beslissingen en het plannen van complexe taken. De prefrontale cortex is ook betrokken bij de regulatie van emoties. Regelmatige fitnessstraining helpt bij het verminderen van angst en depressie, deels door de prefrontale cortex te helpen bij het beter reguleren van emotionele reacties.

Door de verbeterde doorbloeding en neuroplasticiteit helpt regelmatige fitness training ook bij het verbeteren van creatief denken en probleemoplossend vermogen, beide functies van de pre frontale cortex.

### Fitness, hormonen en stressvermindering

Vandaag de dag lopen we allemaal het risico om overprikkeld te raken. We worden voortdurend blootgesteld aan een overvloed aan informatie en stimuli via digitale apparaten, sociale media en de 24-uurs-nieuwscyclus. Deze constante stroom van prikkels kan leiden tot mentale vermoeidheid, concentratieproblemen en stress. Daarnaast kunnen hoge verwachtingen op werk en in het persoonlijke leven bijdragen aan het gevoel van overbelasting. Ook het gebrek aan voldoende rust en ontspanning versterkt de kans op overprikkeling. Wekelijkse fitnessstraining is ook hier een super medicijn voor.

Door fitnessstraining maken we meer endorfines aan, ook wel bekend als de "gelukshormonen", en verlagen we het stresshormoon cortisol, waardoor onze prefrontale

cortex beter kan functioneren. Endorfines zorgen ook voor een verbeterd humeur en een gevoel van euforie, wat helpt om stress en angst te verminderen. Dat draagt dan weer bij aan een beter zelfvertrouwen.

Fitnessstraining helpt nog meer bij het reguleren van onze stemming, want ook hormonen zoals serotonine en dopamine worden meer aangemaakt, welke een belangrijke rol spelen bij het me goed voelen, plezier hebben en in een positieve stemming blijven. Hierdoor verlaagt het risico op stress, angst en depressie. Regelmatige fitness training vereist ook discipline en doorzettingsvermogen. Het ontwikkelen van deze eigenschappen kan helpen bij het aanpakken van andere uitdagingen in het leven, wat bijdraagt aan mentale veerkracht. Ook verhoogt wekelijkse fitnessstraining ons energieniveau, waardoor we ons meer alert en minder vermoeid voelen.

Ook draagt wekelijkse fitnessstraining bij aan een betere slaapkwaliteit, wat cruciaal is voor het herstel en de optimale werking van de pre frontale cortex. Goede slaap helpt bij geheugenconsolidatie en het herstel van cognitieve functies. Als laatste, wekelijkse fitnessstraining bieden een kans om sociale relaties op te bouwen en te versterken. Sociale interactie is ook belangrijk voor een gezonde geestelijke gezondheid.

Kortom, wekelijkse fitness training draagt bij aan fysieke gezondheid, mentale kracht, verbeterde hersenfunctie, verhoogde sociale interactie en aan het beter omgaan met stress.

### Bewegen is medicijn, fitness is een super medicijn en volgens mij kan bijna iedereen ook wel een beetje stress reductie gebruiken.

Ik onderzoek de laatste 35 jaar al de mogelijkheden om preventief gezond te leven, allereerst met bewegen, sport en spiertraining, later met voeding, weer later met mindset en mind-reset en de laatste 5 tot 10 jaar onderzoek ik de invloed van stress op onze gezondheid, maar ook op ons gedrag, emoties, omgang en denken en die invloed blijkt bizar extreem negatief, zeker als we het hebben over chronische stress. Door dat jarenlange onderzoek ben ik erachter gekomen dat de meeste mensen vandaag de dag een sympathische dominantie en autonome inflexibiliteit hebben ontwikkeld, waardoor velen de negatieve

effecten ervaren op hun gezondheid, gedrag, emoties, omgang en denken.

Als je hier onbewust inzit, dan kom je er pas achter als je er de negatieve effecten van ervaart. En dan loop je het risico gemedicaliseerd te worden voor de rest van je leven.

Naar mijn mening is het dus ook cruciaal, dat er meer bewustzijn komt over de invloed van stress, niet alleen op onze gezondheid, maar op alle facetten van ons leven en zijn.

Daarom heb ik de stoute schoenen aange trokken en ben ik gestart met het ontwikkelen van de opleiding 'Stress-Preventie-Herstel coach'. Een on demand opleiding die inzicht geeft in de biologie van onze stress, de impact van stress, het verband tussen stress en fysieke, sociale, mentale en emotionele problemen en chronische ziekten, de fysiologie van herstel, hoe sympathische dominantie te herstellen en ik geef hierin meer dan 50 herkalibratie oefeningen, om preventief toe te passen.

Kortom, ik denk nog steeds dat wij naast dat we in een fitness industrie zitten, ook in een preventieve gezondheid en leefstijl instructie zitten en dat we naast het begeleiden van sport en fitness en ondersteunen in gezondere voeding, ook veel kunnen betekenen om mensen bewust te maken van hun mindset mogelijkheden en van hun mogelijkheden om de stressprikkels zo te verwerken dat ze veel minder of geen negatieve effecten meer hebben.

Wil je meer informatie over deze nieuwe opleiding, mail naar [info@efaa.nl](mailto:info@efaa.nl), waardoor je bij de eerste groep hoort die hierover geïnformeerd gaat worden.

### John van Heel EFAA en Leefstijlclub



#### JOHN VAN HEEL

auteur van de boeken: Voeding als medicijn, Bewegen als medicijn en Je Brein als medicijn!