



Belasting - Belastbaarheid

Welke last kan een individu (ver)dragen

Gezondheid



Gezondheid wordt opgevat als een toestand van lichamelijk, geestelijk en sociaal welbevinden waarbij er sprake is van een dynamisch evenwicht tussen belasting en belastbaarheid.

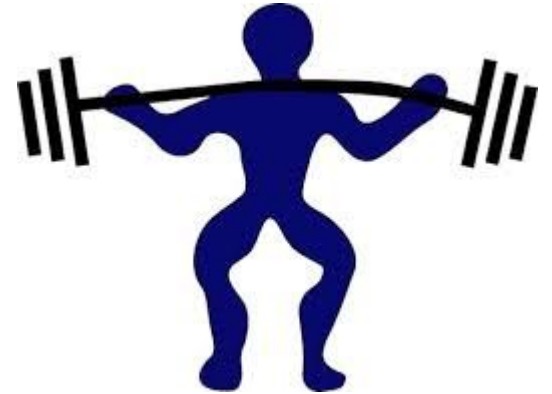
Belasting

Mate waarin belast wordt

Fysiek: Belasting van het houdings- en bewegingsapparaat (botten, gewrichten, gewrichtskapsels, spieren, pezen en zenuwen)

Geestelijk: Mate van welbevinden, geluk en welzijn

Sociaal: Contacten en relaties in uw dagelijks leven



Belastbaarheid



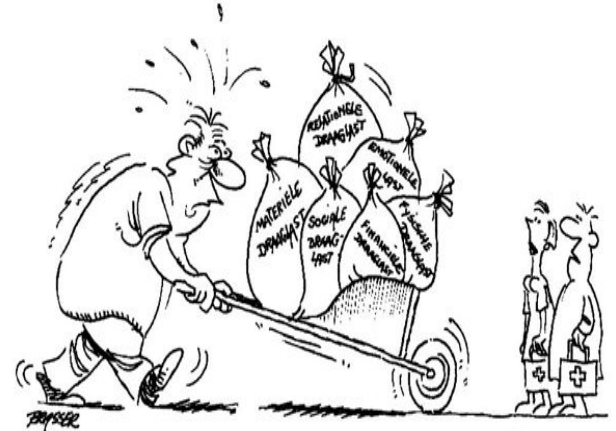
De (werk)last die een individu of een gedeelte van het individu kan dragen, zowel op het geestelijke als lichamelijke vlak

Wanneer de ervaren last groter is dan de **belastbaarheid**, is er sprake van overbelasting

Fysiek: (Over)vermoeidheid, blessure

Geestelijk: Stress, spanning

Sociaal: Te weinig of juist te veel contacten en relaties



Verlaagde belastbaarheid



Belastbaarheid wordt bijvoorbeeld bepaald door: de kwaliteit en hoeveelheid slaap, voedingspatroon, omgang met stress en aantal rustmomenten.

Zaken die de belastbaarheid verlagen zijn:

Ziektes/Vermoeidheid/Overtraining/Langdurige onderbreking van de training

IC-opname (IC verworven spierzwakte)

IC Verworven Spierzwakte

IC



VERWORVEN SPIERZWAKTE

Balans

Het is van belang dat de belasting en belastbaarheid in balans zijn. Het beweegprogramma kan worden vergeleken met een weegschaal. Aan de ene kant de belasting en aan de andere kant de belastbaarheid. De belasting mag niet hoger zijn dan de belastbaarheid anders ontstaat er overbelasting.




Disbalans



Als er fysieke klachten zijn ontstaan kan het betekenen dat de belasting te hoog is geweest. Het is dan belangrijk om de belastbaarheid te verhogen of de belasting te verlagen.

Belastbaarheid  : Door training verbetert de belastbaarheid en kan het lichaam steeds grotere belasting aan.

Belasting  - De trainingsoefeningen aan te passen

- Het totaal aantal oefeningen per spiergroep te verlagen
- Het trainingsgewicht per oefening te verlagen
- Het aantal series per oefening te verlagen
- De pauzes tussen de series langer te maken