

Echt waar?

Kan je lijf een HIIT-training wel aan?

High Intensity Interval Training (HIIT) is inmiddels niet meer weg te denken uit het Amsterdamse fitnesslandschap. De trainingen zijn kort – vaak 45 tot 50 minuten – maar intens. Maar wat doet zo’n training eigenlijk met je lichaam, en hoe vaak trainen is verantwoord?

HIIT is een trainingsvorm waarbij je korte pieken van intensieve inspanning afwisselt met korte rustperiodes. Het concept is simpel: in minder dan een uur werk je in een snel tempo aan zowel kracht als conditie. Deze populaire trainingsvorm wordt onder andere aangeboden bij relatief kleine sportclubs in de stad zoals Saints & Stars, Double Shift en The Workout Lab, maar ook bij grotere sportscholen zoals TrainMore en SportCity.

Volgens Jan-Willem Dijkstra, sportarts en directeur van de Sport- en Beweegkliniek, kan HIIT worden opgesplitst in twee vormen: de bootcamp-variant, waarbij je moet denken aan oefeningen, zoals springen, jump squats en burpees, afgewisseld met hardlopen en krachttraining, en de spinningvorm, die zich richt op intensief fietsen, denk aan fitnessboetieks als Vélo of Rocycle.

Kracht en conditie

“Met deze trainingen kun je zowel kracht als conditie in relatief korte tijd naar een hoog niveau brengen,” vertelt Dijkstra. “Je kunt in korte sessies veel bereiken, wat het een populaire keuze maakt in de sportwereld.”

Toch zijn er ook risico’s. Tijdens een HIIT-training ga je ‘echt maximaal’, en dat betekent dat je je hele lichaam flink belast – vooral je hart en longen. “Als je die zwaar belast, is dat op zich geen probleem,” zegt Dijkstra. “Maar als je een onopgemerkte hartafwijking zou hebben, kan dat vervelend uitpakken – bijvoorbeeld hartritmestoornissen of een hartspieraandoening.”

“Bij een bootcamptraining ga je tot het uiterste, met maximale belasting van al je gewrichten en pezen,” legt Dijkstra uit. “Je moet goed nadenken of het verstandig is om zo’n intensieve training te doen als je kwetsbaar bent voor gewrichtspijn. In dat geval kan het beter zijn om te kiezen voor spinning, waarbij je je gewrichten minder belast. En dan kun je alsnog lekker ‘hitten’.”

Voldoende rust

Maar hoe vaak trainen per week is dan verantwoord? Volgens Dijkstra heeft een training pas effect als je je lichaam de tijd geeft om te herstellen. Dit herstelproces wordt in de sport ‘supercompensatie’ genoemd. “Het zorgt ervoor dat de schade die tijdens de training is toegebracht aan je spieren, wordt gerepareerd – wat je vaak voelt als spierpijn. Het is belangrijk dat deze spierpijn omgezet wordt in versterking.”

“Maar als je elke dag een intensieve training doet, ben je

alleen maar schade aan het aanrichten. Je voorkomt dat je lichaam daadwerkelijk kan herstellen en er supercompensatie kan plaatsvinden. Je hebt rust nodig om de schade te repareren.”

Volgens Dijkstra is het daarom verstandig om nooit meer dan drie keer per week zo’n intensieve training te doen, met altijd minimaal één dag rust tussen de sessies. Hoe zwaarder de training, hoe langer je herstelperiode.

Blessures

In de Sport- en Beweegkliniek in Haarlem zien ze regelmatig mensen met blessures als gevolg van HIIT-trainingen, met name bij de bootcampstructuur. De laatste weken melden zich bovendien steeds meer sporters met klachten na HIIT-trainingen waarbij de focus ligt op te zware krachtoefeningen. “Je ziet daar echt de naweeën van,” zegt Dijkstra.

“Vaak gaat het om peesblessures en slijtage aan gewrichten.” “Ga niet meteen *all out*, maar bouw het rustig op,” adviseert Dijkstra aan mensen met weinig sportervaring. Begin bijvoorbeeld met duurtrainingen, zoals hardlopen of fietsen, zodat je lichaam kan wennen aan dit soort belasting. “En een goed uitgangspunt is om een oefening te doen met gewichten die je ongeveer twintig keer kunt herhalen – bijvoorbeeld bij een bicepsoefening,” legt hij uit. “Zo bouw je spierkracht op en maak je je lichaam beter bestand tegen intensieve trainingen. Pas als je die basis hebt gelegd, is het verstandig om met HIIT te beginnen.”

Anna Livia de Kort

‘Een training heeft pas effect als je je lichaam de tijd geeft om te herstellen’



illustratie
Ted Struwer