

# The 7 minute workout: een sleutel naar gezondheid

[ahealthylife.nl/the-7-minute-workout-een-sleutel-naar-gezondheid/](https://ahealthylife.nl/the-7-minute-workout-een-sleutel-naar-gezondheid/)

De moderne mens beweegt zich steeds minder vaak. Een gebrek aan beweging is een van de grootste bedreigingen voor onze gezondheid. Bewegen is eigenlijk helemaal niet moeilijk. Toch kiezen de meeste mensen ervoor om niets te doen, met alle risico's van dien. Hoe kunnen we het tij keren?



## **Te weinig beweging zorgt ervoor dat de risico's op heel wat ziekten toeneemt:**

- hart- & vaatziekten
- vergeetachtigheid
- beroerte
- depressie
- diabetes

## **Als je meer zou bewegen, dan verbetert al snel:**

- je bloeddruk
- je botdichtheid
- je mentale functioneren
- je insulinegevoeligheid
- je vetpercentage
- de HDL/LDL cholesterolverhouding
- het triglyceridengehalte

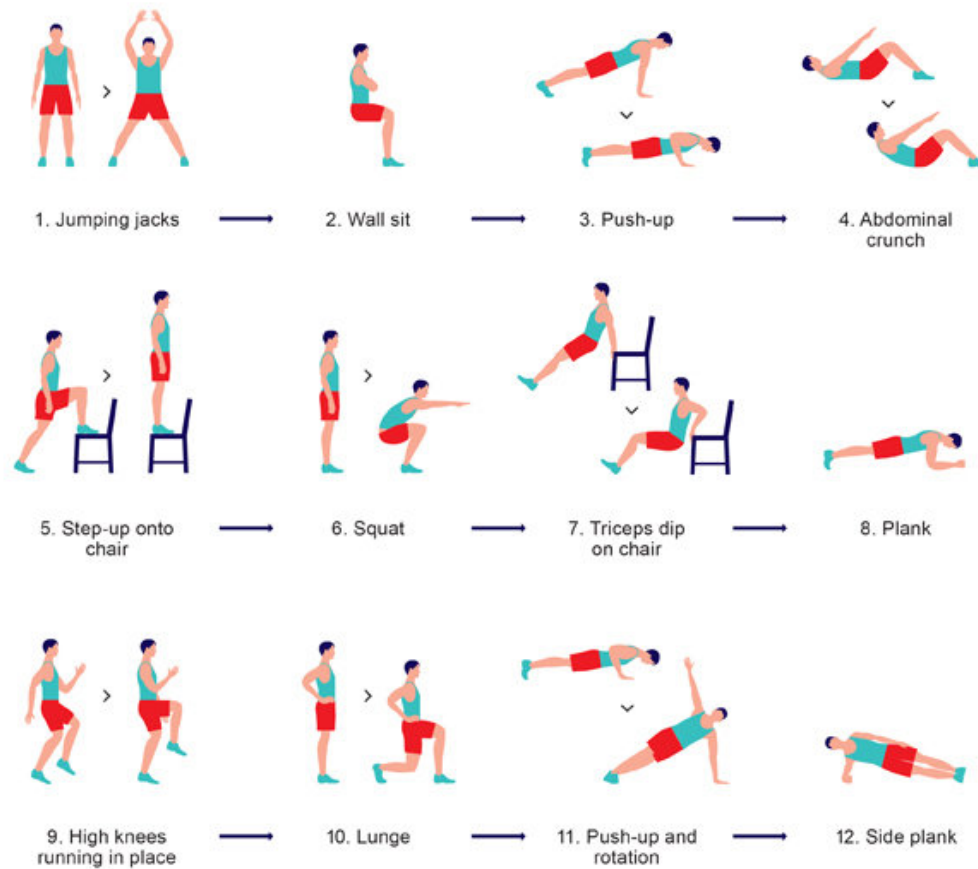
## **Hoe kun je fysiek actiever worden?**

- Pak de trap
- Neem de fiets
- Ga lopend naar de supermarkt
- Doe elk half uur iets aan het huishouden
- Plan een wandeling
- Ook seks telt mee
- Meld je aan bij een sportclub
- Doe elke dag the 7 minute workout!

## **The 7 minute workout?**

Vorig jaar publiceerde the New York Times [een artikel](#) over circuit training naar aanleiding van een onderzoek dat gepubliceerd is in de American College of Sports Medicine's (ACSM) Health & Fitness Journal. Het blijkt dat als je 12 oefeningen doet op vol vermogen, gedurende slechts 7 minuten, dat dit het effect kan hebben van 1 uur matig bewegen. De oefeningen zijn zo gemaakt dat je alle grote

spiergroepen aanpakt. Elke spiergroep komt 30 seconden aan bod. Tussen de oefeningen heb je slechts 10 seconden tijd om te rusten. Op deze manier train je je hele lichaam in slechts enkele minuten. The 7 minute workout is de afgelopen tijd enorm populair geworden en kent vele fans. Op het net zijn tal van succesverhalen te vinden.



## Dit zijn de 12 oefeningen:

1. [Jumping Jacks](#)
2. [Wall sits](#)
3. [Push-ups](#)
4. [Crunches](#)
5. [Step-up](#) (op een stoel)
6. [Squats](#)
7. [Triceps dips](#) (met een stoel)
8. [Planks](#)
9. [High knees/running](#)
10. [Lunges](#)
11. [Push-ups and rotations](#)
12. [Side planks](#)

Als je op de links klikt zie je meteen een YouTube-filmpje met de visuele uitleg ervan. Het leuke is dat je met slechts 7 minuten per dag je gezondheid enorm kunt verbeteren. Je kunt de oefeningen overal doen, dus ook thuis. Je hebt geen dure sportschool nodig en ook als het regent heb je geen excuus.

## Wat heb je nodig?

- Een stoel
- Een muur

- Een computer, smartphone, tablet, tv of timer.

Je kunt voor [Android](#) of de [iPhone](#) tal van gratis 7 minute workout apps vinden, die je helpen bij de oefeningen en de tijden.

Ikzelf speel op mijn tv dit YouTube-filmpje af:

Als je een blessure of handicap hebt kun je ook een oefening overslaan of een alternatieve oefening doen. Zo kun je de buikspieren altijd een tweede of derde keer trainen. Als je nog puf hebt kun je het rondje ook 2 of 3 keer doen. Zo wordt the 7 minute workout een 14 minute workout of een 21 minute workout. De effectiviteit neemt dan nog verder toe. Als je bedenkt dat het reizen naar de sportschool al gauw 15 tot 30 minuten in beslag neemt, is the 7-minute-workout niet alleen qua kosten ideaal, maar ook qua tijd. Je bespaart dus kosten en tijd, terwijl je gezondheid enorm verbetert.

Door deze oefeningen kan je lichaam beter ontgiften. Ook neemt de doorbloeding en de zuurstoftoevoer flink toe. Je zult merken dat als je de oefeningen doet, je flink kunt gaan zweten. Je krijgt het ook warmer, iets wat met deze koude dagen heel erg prettig is.

Je kunt nog zo gezond eten, beweging is van cruciaal belang. Zonder regelmatig wat lichaamsbeweging is het zeer lastig om echt gezond te zijn. The 7 minute workout is een makkelijke en laagdrempelige manier om je gezondheid te verbeteren. Het lijkt me dat het vrijmaken van 7 minuten voor iedereen mogelijk is. Je moet het alleen even doen.