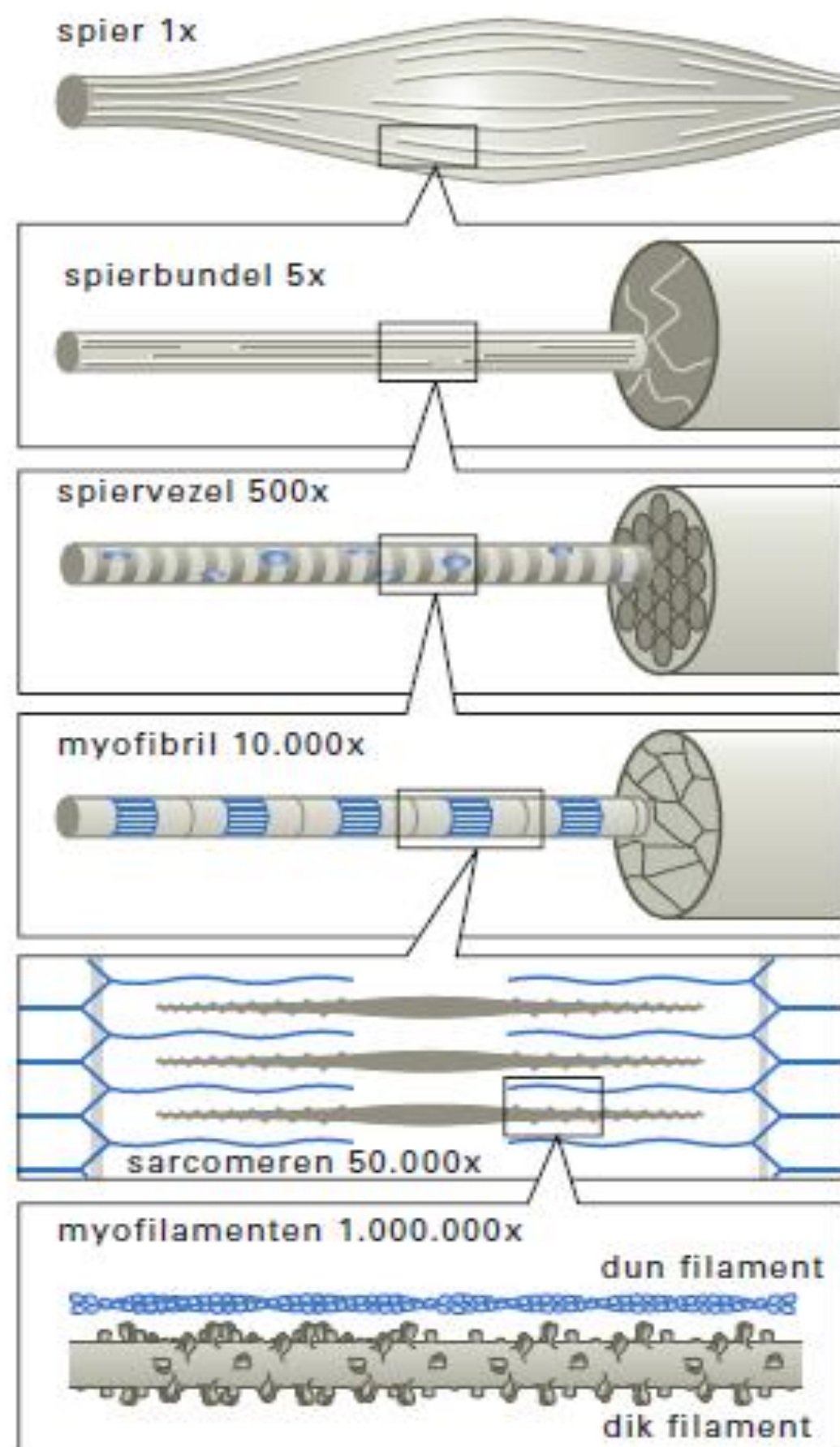


# Spiieren & Sport

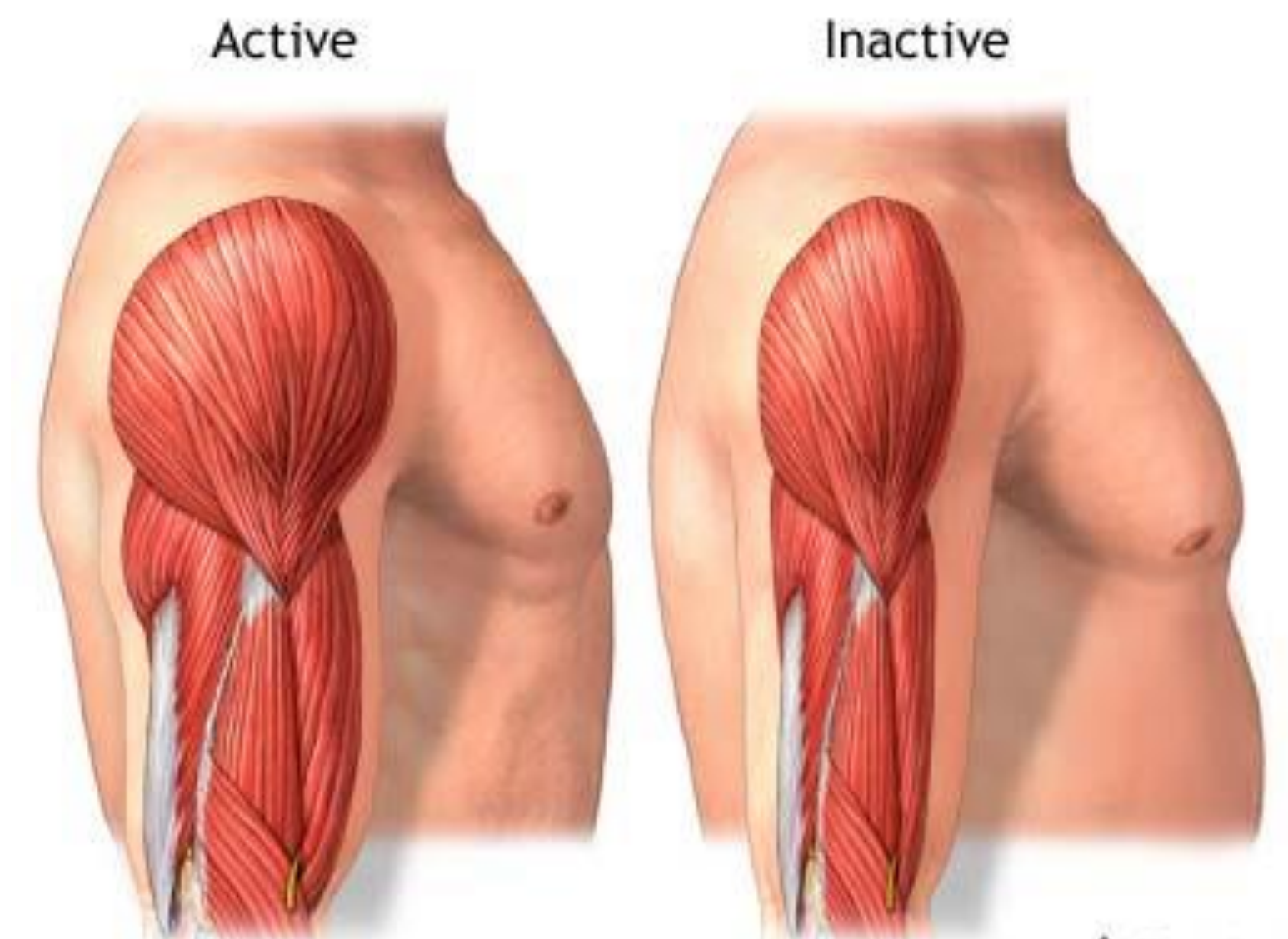


Figuur 1: De opbouw van spieren

Spiervezels			
	Type 1	Type 2a	Type 2b
<b>Contractietijd</b>	Langzaam	Middelmatig	Snel
<b>Uithoudingsvermogen</b>	Lang	Middelmatig	Kort
<b>Activiteit</b>	Duursport (aeroob)	Langdurend anaeroob	Kortdurend anaeroob
<b>Kracht</b>	Weinig	Middelmatig	Veel
<b>Kleur</b>	Rood	Rood-Wit	Wit



Figuur 2: Lichamelijk fitheid bevordert de gezondheid



Figuur 3: Invloed van activiteit op spiergrootte