

# Gezondheidsvoordelen YOU.FO

## Verhoogde zuurstofopname

De techniek voor het werpen en vangen bij YOU.FO zorgt ervoor dat spelers bewegen met hun armen boven het hartniveau. In recente onderzoeken is gebleken dat tijdens armoevingen die boven het hartniveau worden uitgevoerd, de initiële O<sub>2</sub>-opname (bloedstroom en impliciet O<sub>2</sub>-agifte) naar de actieve spieren toeneemt, wat zal leiden tot een snellere zuurstofopname in het bloed.

## Verhoogde mentale scherpte

Omdat het spelen van YOU.FO discipline en concentratie vergt (tijd en doorzettingsvermogen), zullen spelers mentale discipline ontwikkelen. Ook andere voordelen zoals mentale prestaties, humeur en prestaties op school of werk blijken te verbeteren.

## Full-body workout

Door de unieke techniek van het werpen en vangen binnen YOU.FO kan het omschreven worden als een full-body spierversterkende workout. Tijdens YOU.FO worden zowel boven- als onderlichaamsdelen gebruikt.

## Socialisatie

Teamsporten zoals YOU.FO blijken de sociale interactie, het sociale vaardigheidsniveau en de sociale cohesie te vergroten.

## Goed voor de geestelijke gezondheid

Mensen die langdurig aan YOU.FO deelnemen, kunnen de symptomen van milde tot matige angst, depressie en gevoelens van isolatie verlichten. Bovendien bevordert het stressverlichting en minimaliseert het de effecten van stressgerelateerde aandoeningen, zoals slapeloosheid.

## Verbetering van cardiovasculaire gezondheid

De aerobe duur- en krachttraining binnen de YOU.FO trainingsprogramma's en wedstrijden wordt erkend als een krachtig hulpmiddel om de aerobe werkcaciteit, de endotheliale functie en de cardiovasculaire gezondheid te verbeteren. Bovendien blijkt dat YOU.FO (trainingsprogramma's en wedstrijden) het lichaamsgewicht en de diastolische bloeddruk verlagen.