



DOPING AUTORITEIT

Afslanken met IJzer

Anneke Palsma

EFAA Fitness- & Personal Training Congres
15 februari 2009, Noordwijkerhout



DOPING
AUTORITEIT

Programma Eigen Kracht

- 10.00 uur **De Kracht van Eiwit**
Hans Wassink
- 11.15 uur **Afslanken met IJzer**
Anneke Palsma
- 14.45 uur **Top Tips voor Krachtraining op scherp**
Bart Coumans
- 16.00 uur **10 Supplementen onder de loep**
Hans Kroon



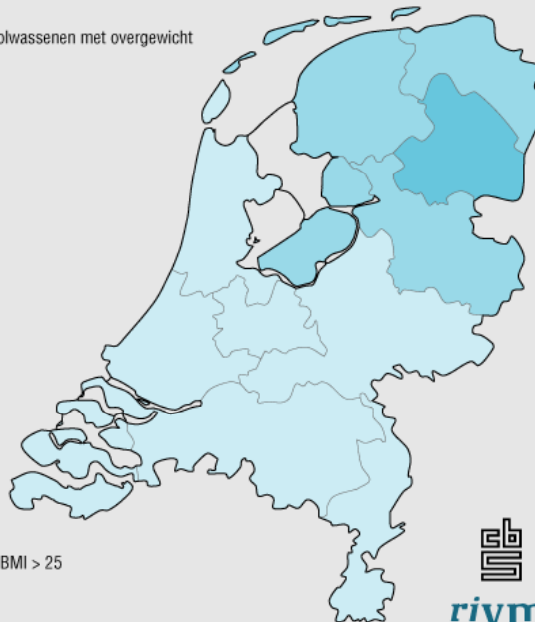
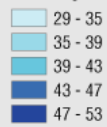
**DOPING
AUTORITEIT**

Opbouw presentatie

- Maten voor overgewicht
- Fitnesscultuur en afslanken
- Energiegebruik
- De theorie
- Verschillende scenario's
- De praktijk

Overgewicht 1981-1983 per provincie

Percentage volwassenen met overgewicht



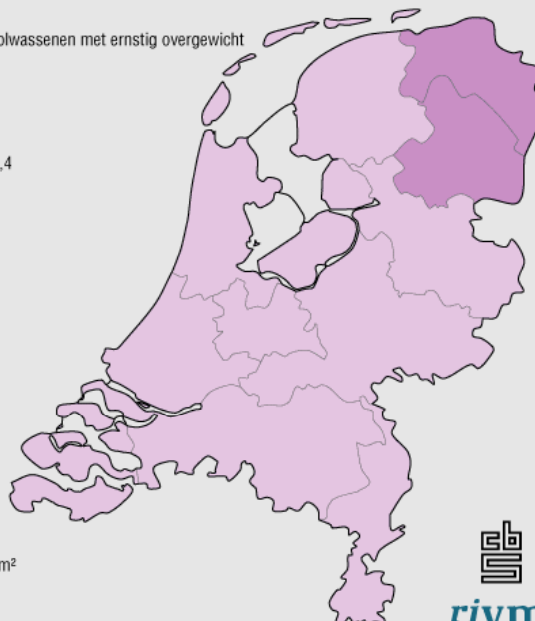
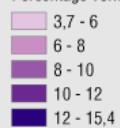
overgewicht: BMI > 25

Bron: CBS



Ernstig overgewicht 1981-1983 per provincie

Percentage volwassenen met ernstig overgewicht



BMI \geq 30 kg/m²

Bron: CBS





DOPING
AUTORITEIT

Maten voor overgewicht

- BMI: (gew/(lxl))
 - Te licht: <18
 - Normaal: 18-24.9
 - Overgewicht: 25-29,9
 - Obesitas: 30-40
- Buikomtrek:
 - Gezond: vrouwen <80 cm, mannen <94 cm
 - Oppassen: vrouwen 80-88 cm, mannen 94-102 cm
 - Gevarenozône: vrouwen >88 cm, mannen >102 cm

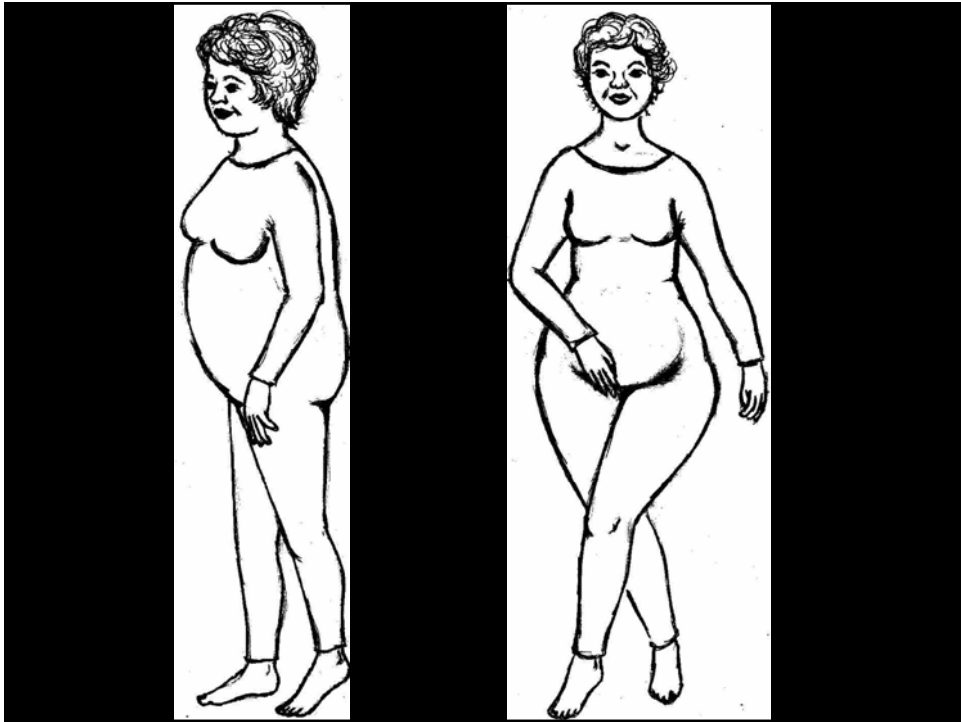


DOPING
AUTORITEIT

Metabool syndroom bij 3 van deze factoren

- Buikomtrek > 102 cm (♂) of 88 cm (♀)
- RR > 130/85 mm Hg of medicijngebruik
- Nuchter glucose > 5,9 of medicijngebruik
- Triglyceriden > 1,7 mMol/l of medicijngebruik
- HDL < 1 mMol/l (♂) of 1,3 mMol/l (♀)

Feskens, 2009



DOPING
AUTORITEIT

Afslanken: dieet

- Resultaat op korte termijn
 - (groot) gewichtsverlies
 - Voornamelijk spierweefsel
- Resultaat op lange termijn
 - Meer vetweefsel in verhouding tot spierweefsel
 - Tragere stofwisseling
 - Minder strakke lichaamsvorm
 - Gewichtsverlies stagneert en stijgt opnieuw en leidt tot....



DOPING
AUTORITEIT

Medicijnen om af te vallen alleen verstrekt bij BMI > 30

- Orlistat (Xenical) remt pancreaslipase, gewichtsverlies: ca 3 kg
- Subitramine (Reductil): **Staat op WADA-dopinglijst**
- Rimonabant (Acomplia): endocannabinoid receptorblokker, werking wordt betwijfeld





vochtafdrijver



vetblokker



vetverbrander



koolhydraatblokker



vetbinder



vezels

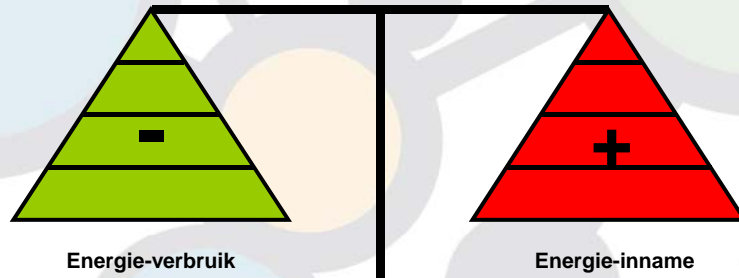
Waar valt u het meest af?





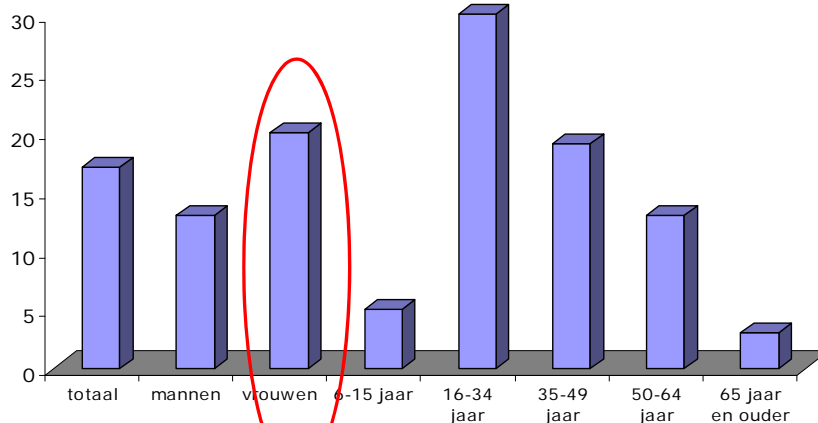
DOPING
AUTORITEIT

Een kwestie van balans

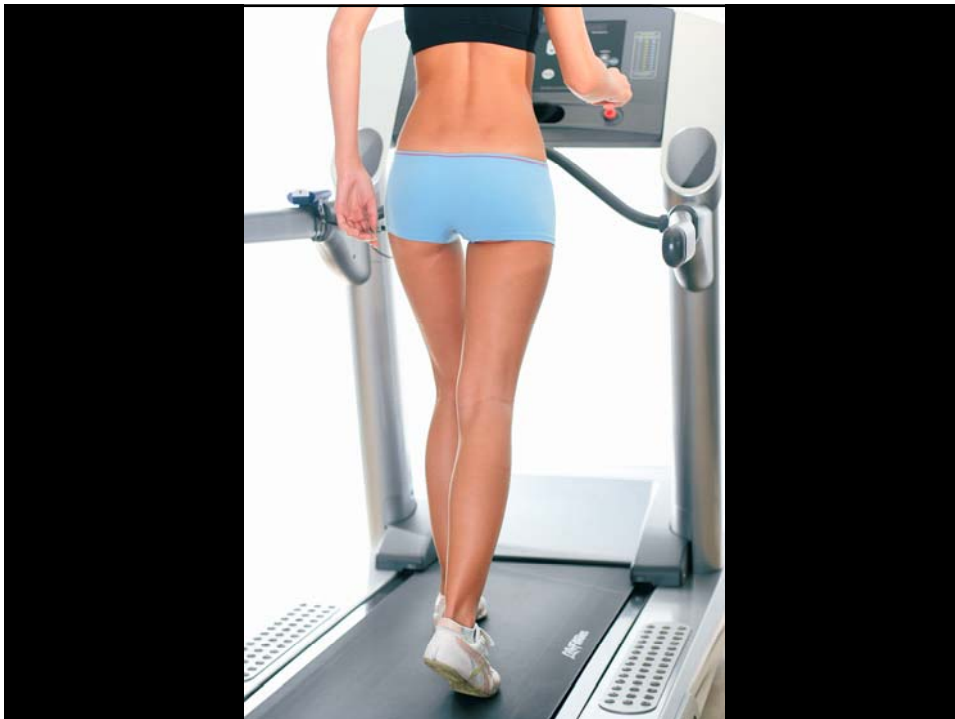
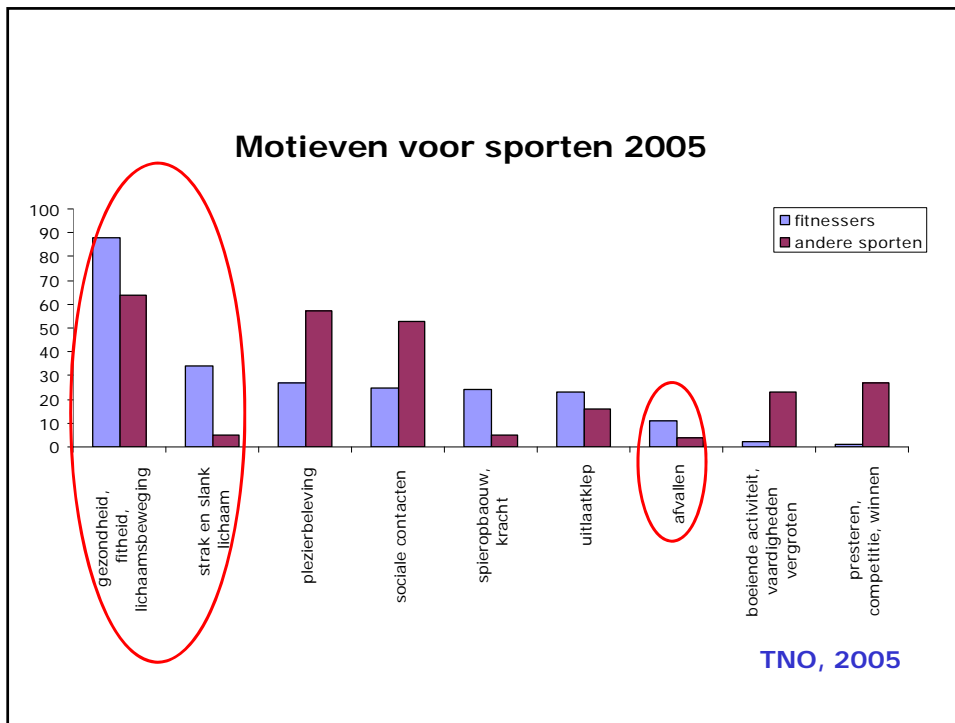


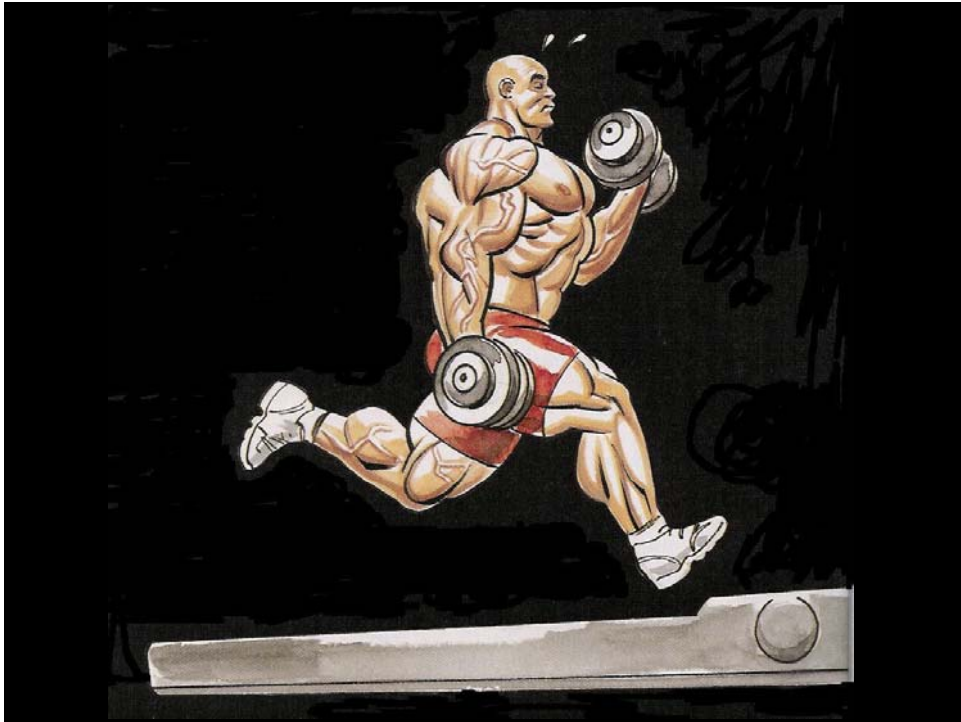
Positieve balans = gewichttoename
Negatieve balans = gewichtafname
In balans = gewichthandhaving

Percentage fitnessers 2003



CBS, 2008



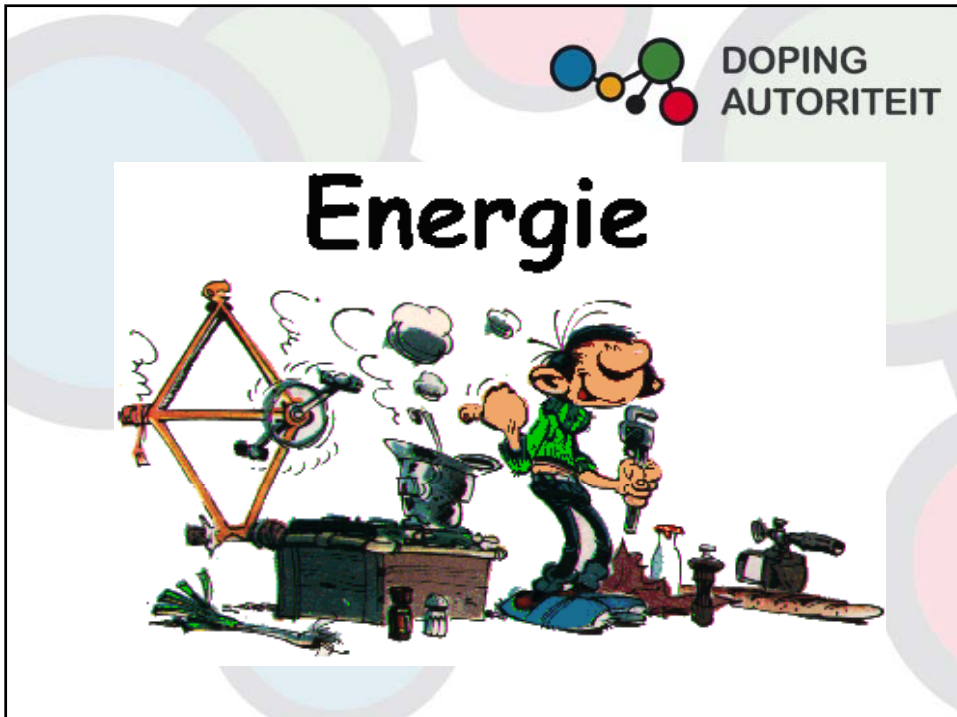


DOPING
AUTORITEIT

Waar of niet waar

Je gebruikt gedurende een jaar meer calorieën door 2 maal per week 1 uur aan krachttraining te doen en een paar kilo spiermassa op te bouwen, dan met 2 maal per week 1 uur spinning zonder spieropbouw.

Waar



Energiebehoefte



DOPING
AUTORITEIT

Groei
Bewegen en sport
Onwillekeurig bewegen
Voeding verteren
Rustmetabolisme

10%

60-75%

Genetische factoren,
leeftijd, sekse, **vetvrije
massa**, hormonen,
sympatisch zenuwstelsel



DOPING
AUTORITEIT

1 kg spier verbruikt 60 kCal/dag

- RMR spiermassa: 20 kCal
- EPOC spiermassa: 30 kCal
- Extra gewicht spiermassa: 10 kCal

60 kCal

1 uur kracht = 200 kcal (2/week = 1600/maand)
 1 uur cardio = 400 kcal (2/week = 3200/maand)
 1 kg spiermassa = 60 kcal/dag
 ½ kg spiermassa = 30 kcal x 30 dagen = 900 kcal/maand



**DOPING
 AUTORITEIT**

Maand	Spiersmassa winst	Energiegebruik Krachtvrouw	Spiersmassa winst	Energiegebruik Cardiofitnessdame
1	0	1600	0	3200
2	0,5	1600 + 900 (30 x 30) = 2500	0	3200
3	1	1600 + 1800 (60 x 30) = 3400	0	3200
4	1,5	1600 + 2700 (90 x 30) = 4300	0	3200
5	2	1600 + 3600 (120 x 30) = 5200	0	3200
6	2,5	1600 + 4500 (150 x 30) = 6100	0	3200
7	3	1600 + 5400 (180 x 30) = 7000	0	3200
8	3,5	1600 + 6300 (210 x 30) = 7900	0	3200
9	4	1600 + 7200 (240 x 30) = 8800	0	3200
10	4,5	1600 + 8100 (270 x 30) = 9700	0	3200
11	5	1600 + 9000 (300 x 30) = 10.600	0	3200
12	5,5	1600 + 9900 (330 x 30) = 11.500	0	3200
Totaal extra energiegebruik		19.200 + 59.400 = 78.600		38.400

Scenario's



**DOPING
 AUTORITEIT**

Scenario	Spiersmassa (20 kCal)	EPOC (30 kCal)	Gewicht (10 kCal)	Per dag Totaal
4 kg↓ (3 kg vet, 1 kg spiermassa)	-20	0	-40	-60
2 kg spiermassa↑, 2 kg vet ↓	2x20= +40	2x30= +60	0	+100 (en slanker)
2 kg spiermassa↑	2x20= +40	2x30= +60	2x10= +20	+120
2 kg vet ↑	0	0	2x10= +20	+20

Gelijk gewicht, ander volume



DOPING
AUTORITEIT

Effect krachttraining vs cardio

(12 wk: 3 x training) (8 ♂ en 10 ♀, gem 61 jr)

	start	kracht	start	cardio
gewicht (kg)	84,6	85	84,2	81,7
vet(%)	41,2	39,6	41,7	40,6
VVM (kg)	50,4	51,9	49,4	48,8
VM (kg)	34,2	33	34,8	33
middelheupratio	0,87	0,86	0,86	0,87
rustmetabolisme	1577	1656	1455	1443

Ballor e.a., 1996



DOPING
AUTORITEIT

Krachttraining vs cardio icm VLCD

(12 wk: 4 x training) (17 ♂♂ + 3 ♀♀, gem 38 jr)

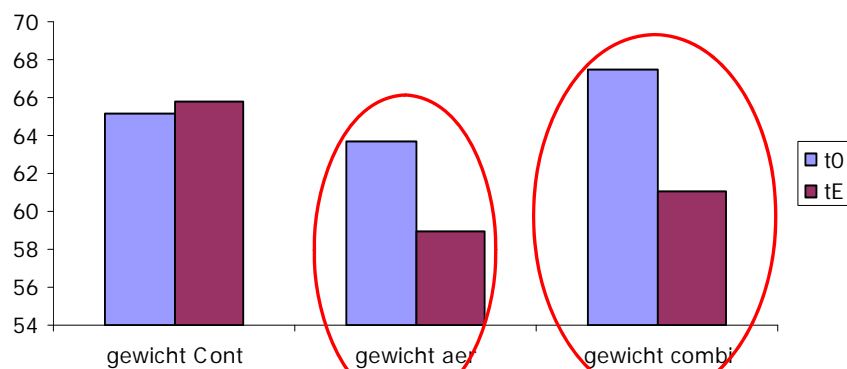
	start	kracht	start	cardio
gewicht (kg)	97,7	83,3	93,8	75,7
BMI	35,5	29,7	35,2	28,6
vet (%)	46,2	37,6	44,5	37,1
VVM (kg)	51,6	50,8	51,4	47,3
VM (kg)	44,9	30,4	40,8	28
rustmetabolisme	1737	1800	1569	1359

Bryner e.a., 1999

Cardio vs combinatie krachtcardio (1)

(24 wk: 4 x training) (3 groepen van 10 ♀♀, gem 43 jr)

gewichtsverloop

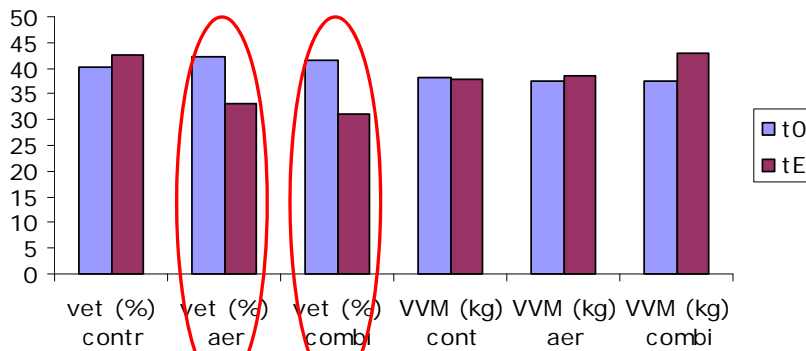


Park e.a., 2003

Cardio vs combinatie krachtcardio (2)

(24 wk: 4 x training) (3 groepen van 10 ♀♀, gem 43 jr)

vet (%) en VVM

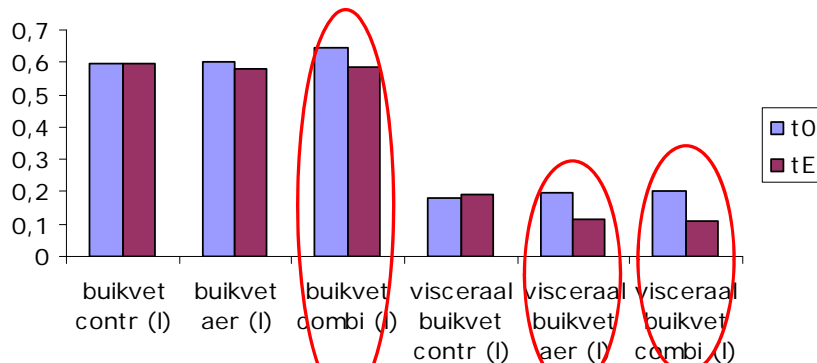


Park e.a., 2003

Cardio vs combinatie krachtcardio (3)

(24 wk: 4 x training) (3 groepen van 10 ♀♀, gem 43 jr)

buikvet

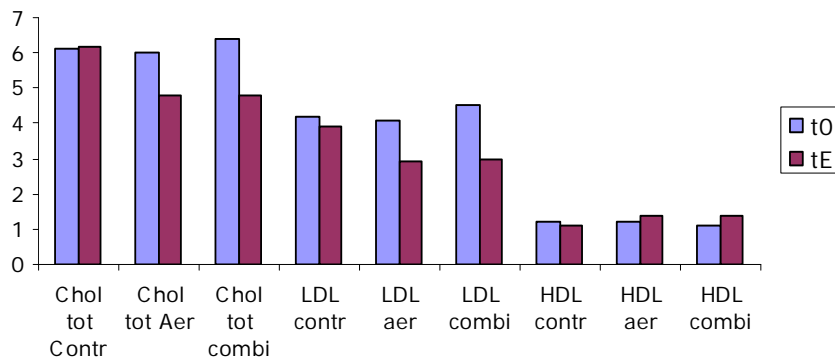


Park e.a., 2003

Cardio vs combinatie krachtcardio (4)

(24 wk: 4 x training) (3 groepen van 10 ♀♀, gem 43 jr)

cholesterol



Park e.a., 2003



DOPING
AUTORITEIT

Conclusie:

Voor afslanken geldt:

“Aan het IJzer”

Maar veel vrouwen hebben



DOPING
AUTORITEIT

Angst voor het ijzer





DOPING
AUTORITEIT

Angst voor het IJzer

Je krijgt een mannelijk figuur door krachttraining

Kan niet doordat de vrouw minder testosteron heeft

Het meeste vet verbrand je door te bewegen

Nee de meeste vet verbrand je in rust

Afvallen op buik, benen en billen is mogelijk

Afvallen is afhankelijk van type vetopslag

Angst voor het IJzer is ongegrond





BEWEZEN AFSLANKFORMULE

SLANKER, STRAKKER, STERKER *let op: zelfs voor jojo's!*

VERMINDERT VETMASSA

EFFECTIEF & BLIJVEND

ZONDER BIJWERKINGEN

PROBEER NU GRATIS Ga naar www.eigenkracht.nl

EIGEN KRACHT
START RIGHT NOW
THE PRIDE BOOSTER

Samenstelling per pot:

750 mg	Trots	ADH 75 mg
500 mg	Discipline	ADH 50 mg
450 mg	Karakter	ADH 45 mg
350 mg	Zelfvertrouwen	ADH 35 mg
300 mg	Gezondheid	ADH 30 mg
300 mg	Voldoening	ADH 30 mg

 **DOPING AUTORITEIT**

Argumenten voor krachttrainen

- Krachttrainingsfaciliteiten zijn vnl voorhanden in sportschool
- Adviseer een total body workout
- Goede instructiemogelijkheden
- Cardiomogelijkheden zijn thuis voldoende voorhanden



DOPING
AUTORITEIT

Praktijk van alledag

Krachttips

- Draag zelf de boodschappen
- Draag zelf de emmer sop voor het schoonmaken
- Verplaats de zware dingen zelf
- Opdrukken kan ook thuis i.p.v. in de sportschool

Hans Wassink, Guido Willemsen en Bart Coumans

OP EIGEN KRACHT

slanker - strakker - sterker



Het meest complete handboek boordevol informatie en praktische adviezen voor effectief en gezond fitnessen op eigen kracht



Voor antwoorden op alle dopingvragen

BEL DE DOPING INFOLIJN:
0900-200 1000

Elke werkdag tussen 13.00 en 16.00 uur (€0,10/min)
www.dopingautoriteit.nl dopingvragen@dopingautoriteit.nl



Doping Infolijn
dopingvragen@dopingautoriteit.nl



DOPING AUTORITEIT

Vragen?

Doping Infolijn **0900 - 2001 000** (€ 0,10/min)
13.00-16.00 uur (ma-vrij)

Mail: dopingvragen@dopingautoriteit.nl

Web: www.dopingautoriteit.nl

Tel: 010 – 201 01 50

Fax: 010 – 201 01 59