

EIGEN KRACHT

De achterkant van fitness

Hans Wassink

19 Mei 2019

Eigen Kracht-middag

De shape van de fitnessbranche

EIGEN KRACHT

- 3 miljoen fitnessers (grote groei)
- Meer 65+ en lager opgeleiden
- Fitness vooral 12-34 jaar
- Lage retentie (groot klantverloop)
- Onvoldoende investering personeel
- Ongeveer 1800 vestigingen



Mulier, 2018

Bewegingsvormen

EIGEN KRACHT



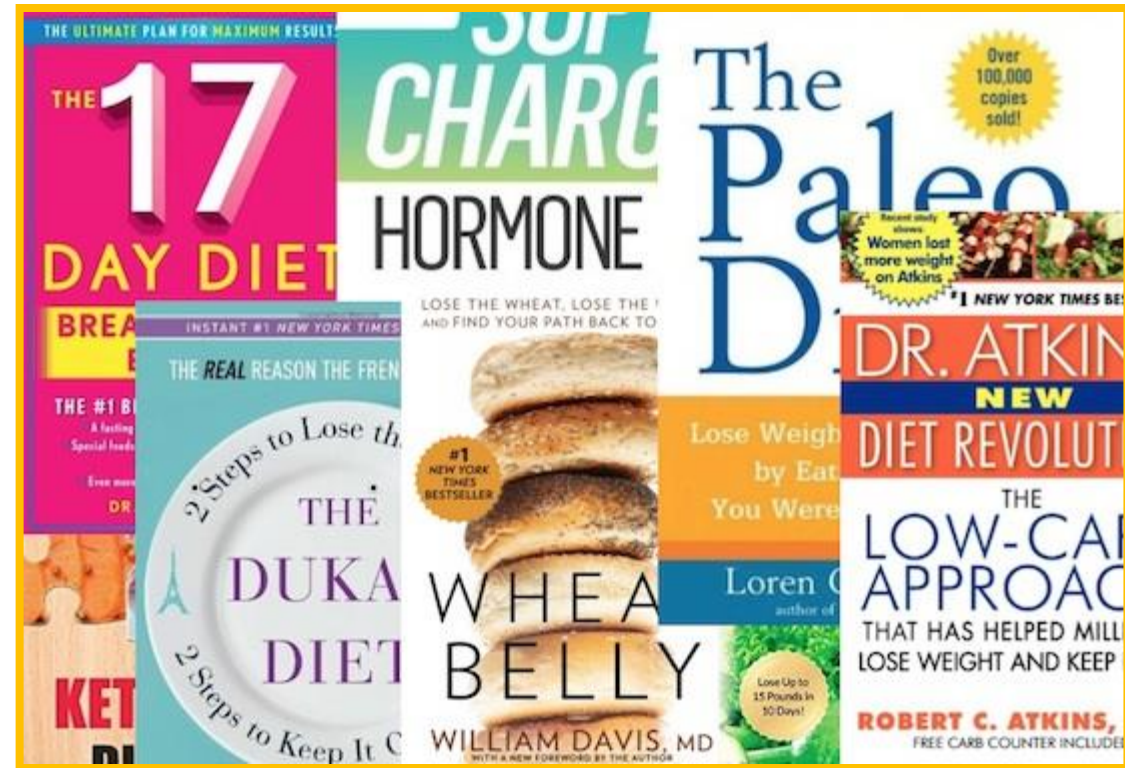
- Aqua fitness
- Fighting fit
- Calisthenics
- Bootcamp
- FunXtion
- Zumba & Zombie?
- CrossFit



Dieetcarroussel

EIGEN KRACHT

- (Neo) Atkins
- South Beach
- Dr. Frank
- Sonja Bakker
- Leven Lang Fit
- Pritikin
- Hormoonfactor
- Paleo



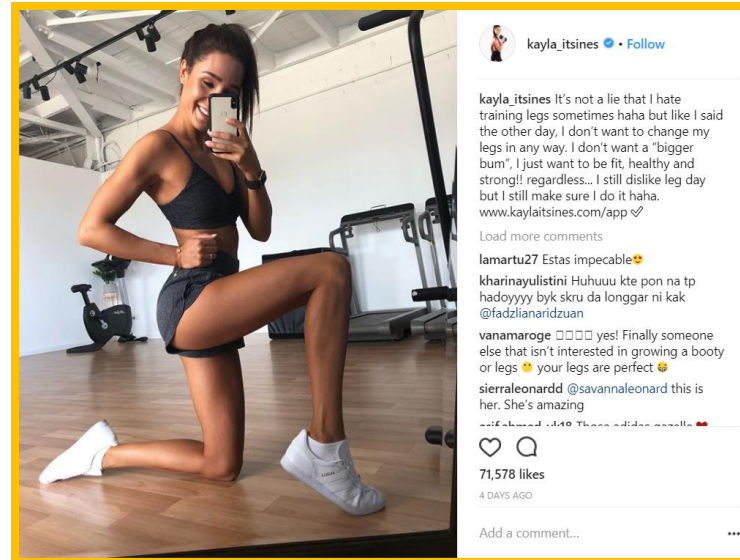
De moderne instructeur

EIGEN KRACHT



Instagram

EIGEN KRACHT



Killerbody

EIGEN KRACHT



Oorzaken druk op het uiterlijk

EIGEN KRACHT

- Beeldenstorm (film, tv, social media, selfies)
- Cosmetische ingrepen / anabole steroïden
- Individualisering (het zelf als project)
- Hiernamaals → hiernumaals
- Verhouding man/vrouw
- Seriële monogamie (meerdere relaties)
- Seksualisering van de samenleving



Gezond aantrekkelijk

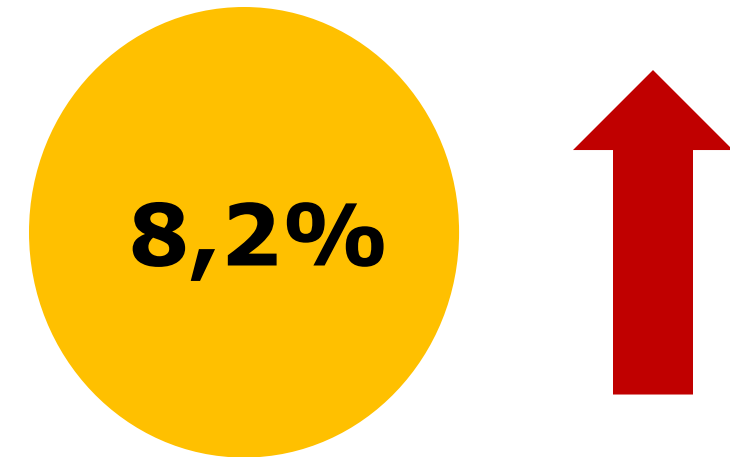
EIGEN KRACHT

- Esthetisch kapitaal
- Relaties
- Vrienden
- Werk/salaris
- Jezelf presenteren
- De verschillen worden groter



Prevalenties fitness

- Alle fitnessbezoekers: 8,2%
 - 4,8% stimulantia
 - 1,3% bijwerkingbestrijders
 - 1,1% insuline en/of groeihormoon
 - 1,0% anabolen
 - 0,8% prohormonen
 - 2,8% anders




Doping in fitness II

EIGEN KRACHT



Goed begeleiden = doping bestrijden ***EIGEN KRACHT***





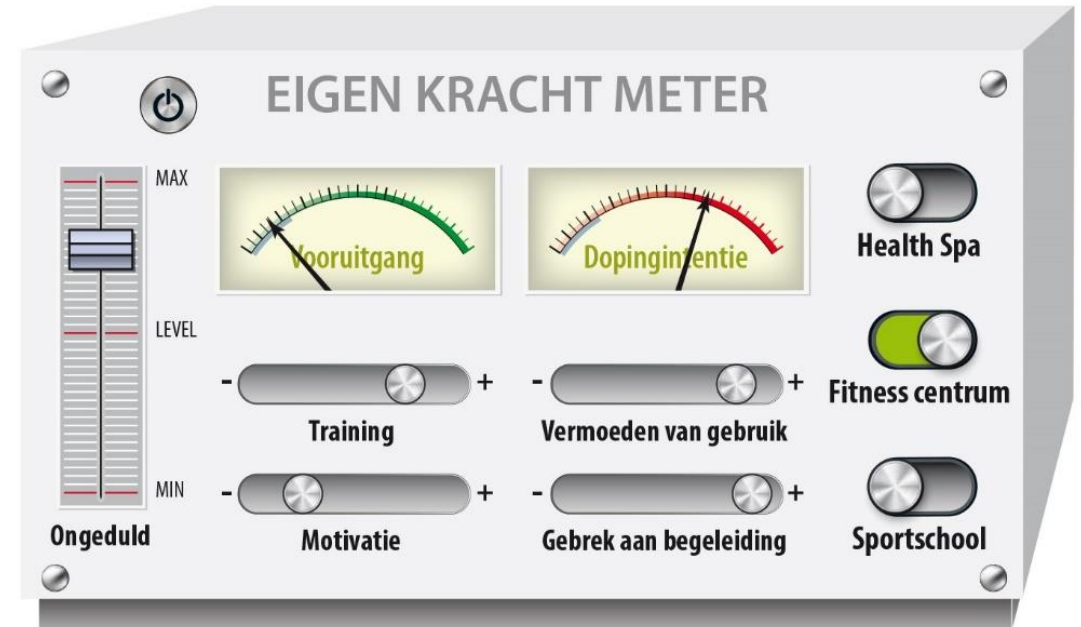
**En hoe is het met
je communicatieve
vaardigheden?**

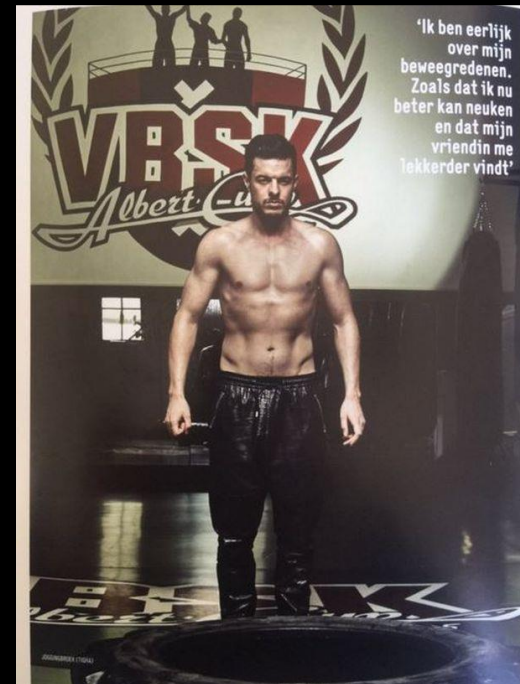
Zeg ik niet

Een goed gesprek

EIGEN KRACHT

- Intake cliënt
- Doelen en verwachtingen
- Oriënteren en 'confronteren'
- Houding, gedrag, agressie
- Toename kracht/spiermassa
- Afname kracht/spiermassa
- Goede begeleiding







DOPING

DE NUCHTERE FEITEN

NIET EERDER IS IN NEDERLAND OVER DIT ONDERWERP **EEN BOEK VAN DIT KALIBER** VERSCHENEN!



Doping: de nuchtere feiten

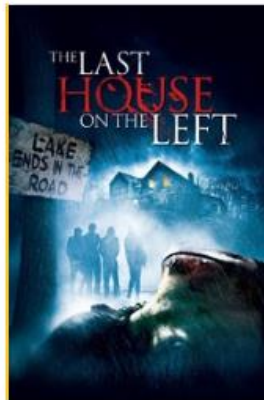
Alles over doping, middelen, effecten, bijwerkingen

[Nuchtere feiten »](#)

[Recente artikelen](#) ▾

[Top artikelen](#) ▲

[Video's](#) ▲



10 MEI **Een partner met 'kuren'**

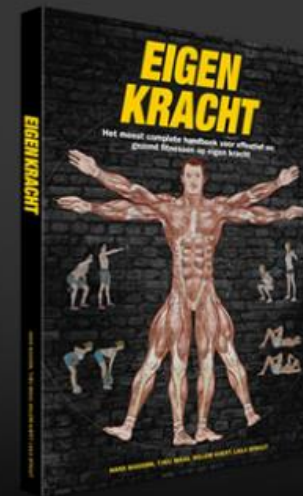
Eén van de bijwerkingen van anabole steroïden is dat ze agressie stimuleren. Niet alle gebruikers hebben daar evenveel last van, maar iedereen in de sport weet welke groep daarvan doorgaans de dupe is. De partners van anabolengebruikers. Als de man (en soms de vrouw) waarvan zij houden weer aan een kuur is begonnen, weten zij dat de hormonale ellende weer voor de deur staat.

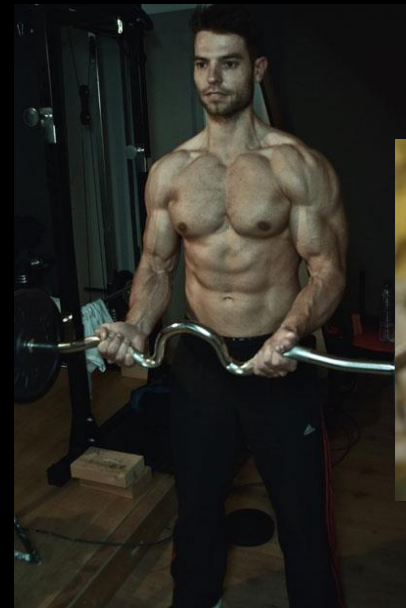
[Lees meer >](#)



3 MEI **Lopen voor je leven**

Wat fietsen voor je conditie, je humeur en je huishoudboekje kan betekenen, beschreven we eerder. Lopen biedt nagenoeg dezelfde voordelen, maar dan nog vrijer, veiliger en visueel aantrekkelijker. En als bonus: beter voor de botten. Vandaar dat we in dit webbericht het advies geven de benenwagen vaker te





DOPING AUTORITEIT
E-learning

VOORLICHTINGEN

Hieronder staat een lijst met de online voorlichtingen die we op dit moment aanbieden.

Meer

- Sportbond**
9 vragen
- (Para)Medische Begeleiders**
13 vragen
- Fitnesstrainer A**
7 vragen
- Brons**
12 vragen

Meer

GEGEVENS

Meld je aan voor een van onze pakketten of log in en ga verder waar je gebleven bent!

E-mail

Wachtwoord

Aanmelden Inloggen

[Wachtwoord vergeten?](#)

VOORLICHTING FITNESSSTRAINER A

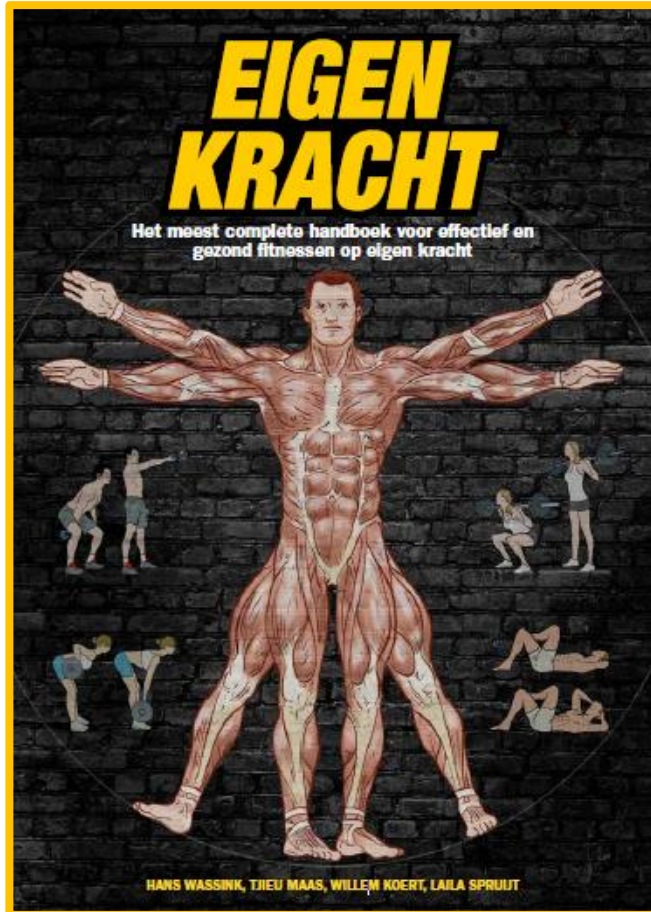
7 VRAGEN

Als fitnessinstructeur kun je op verschillende manieren met het onderwerp doping te maken krijgen. Het is dus van belang dat je hier kennis over hebt. Deze voorlichting helpt je om dopinggebruik te herkennen en maatregelen te nemen om

Aanmelden

Leer de regels omtrent dopingcontroles en word een True Winner

elearning.dopingautoriteit.nl



Inhoud

Afslanken

Spieropbouw

Training

Voeding

Supplementen

(Bij)werking doping

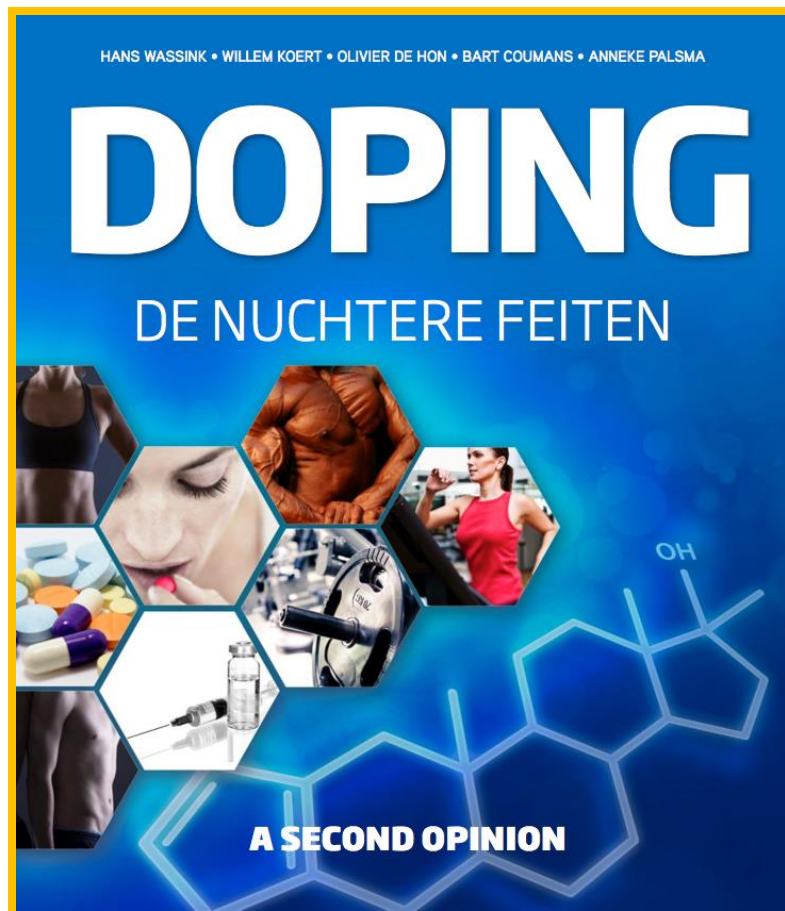
Dopingpreventie

WERKT JOUW SUPPLEMENT?

NEEM DE INGREDIËNTEN
ONDER DE LOEP MET DE
SUPPLEMENTENWIJZER APP



MEER DAN 3.000 INGREDIËNTEN BEOORDEELD



Inhoud

Middelen

Werking

Bijwerkingen

Risico's

Anabolenpoli



- ▶ Behandelingen/aandoeningen
- ▶ Specialismen/afdelingen
- ▶ Specialisten
- ▶ Speciale spreekuren
- ▶ Afspraak op de polikliniek
- ▶ Opname en dagbehandeling
- ▶ Spoedpost
- ▶ Wachttijden
- ▶ Patiëntenservice
- ▶ Ontslag uit het ziekenhuis
- ▶ Kosten en verzekering
- ▶ Faciliteiten en voorzieningen
- ▶ Voorlichtingsbijeenkomsten
- ▶ Hygiëne in het ziekenhuis

Patiënten Bezoekers Verwijzers Werken en leren →

▶ Home ▶ Patiënten ▶ Speciale spreekuren ▶ Behandeling klachten anabole steroïden

Behandeling klachten anabole steroïden

Mensen die klachten hebben na of tijdens het gebruik van anabole steroïden kunnen voor behandeling in het Kennemer Gasthuis terecht op het speciale spreekuur anabole steroïden.

Anabole steroïden zijn middelen die qua structuur en werkzaamheid grote gelijkenis vertonen met het mannelijk geslachtshormoon testosteron. In Nederland zijn slechts twee middelen uit deze groep geregistreerd voor gebruik door mensen: testosteron en nandrolon. In de praktijk wordt echter een scala aan anabole middelen gebruikt waarvan de effecten op mensen niet zijn onderzocht. Daar komt bij dat de middelen in extreem hoge dosis worden gebruikt en vaak worden gecombineerd om de werkzaamheid ervan te verbeteren. Daarnaast worden ook regelmatig niet-anabole middelen gebruikt om bijwerkingen te bestrijden of om vet af te drijven.

Klachten bij gebruik van anabole steroïden

Mensen die anabole steroïden gebruiken, ondervinden hier vaak hinder van. Praktisch alle gebruikers melden één of meerdere (voorbijgaande) bijwerkingen tijdens het gebruik van anabole steroïden. Het gaat hierbij vooral om toe- of afname van het libido, erectieproblemen, verminderde vruchtbaarheid, gebrek aan lichaamseigen testosteron, acne, bortscliervorming en psychiatrische effecten (depressieve klachten, paranoia, agressiviteit, afhankelijkheid, lichaamsbelevingsstoornissen).

Wat doet de poli niet?

De polikliniek van het Kennemer Gasthuis is erop gericht om klachten te onderzoeken en te behandelen. Op de polikliniek worden geen anabole middelen voorgeschreven voor cosmetische of prestatieverbeterende doeleinden. Sporters krijgen ook geen systematische begeleiding bij het gebruik van middelen en er worden geen individuele adviezen gegeven aan (potentiële) gebruikers van anabole steroïden zonder gezondheidsklachten.

Specialisme

 Interne geneeskunde

Behandeling klachten anabole steroïden

Contact
E-mail: anabolenpoli@kg.nl



dr. Pim de Ronde

Dank voor jullie aandacht!

Vragen? Opmerkingen?

Mail: dopingvragen@dopingautoriteit.nl

WhatsApp: 06-11226200

EIGEN KRACHT

is een programma van de Dopingautoriteit