



**DOPING
AUTORITEIT**

Fitness-instructeurs op Eigen Kracht

Hans Wassink

EFAA-Congres 'Bewegen is Medicijn'
18 september 2010, Koningshof, Veldhoven




**DOPING
AUTORITEIT**

Programma Eigen Kracht

09.30 uur **Fitnessinstructeurs op Eigen Kracht**
Hans Wassink

15.30 uur **Overgewicht in Beweging**
Anneke Palsma



**DOPING
AUTORITEIT**

Opbouw presentatie

- Even opfrissen
- Lijf onder de loep
- Nog een 'klein' probleempje...
- Fitnessinstructeur in 't veld
- Twee trainingsvormen
- 5 mythen om op te schieten
- Hoe dan wel?


Hans Wassink, Guido Willeman en Bart Coomans

**OP EIGEN
KRACHT**

slanker - strakker - sterker



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



Eigen Kracht Homepage

Print deze pagina

EIGEN KRACHT

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	Gezondheids	ADH 30 mg
300 mg	Voedsel	ADH 30 mg

Inhoud: Onbepakt houdbaar en neuvbaar

START RIGHT NOW

THE PRIDE BOOSTER

Zoeken op Eigen Kracht

EIGEN KRACHT GEEFT INFORMATIE OVER GEZOND SLANKER, STRAKKER, STERKER WORDEN

- PULERS EIGEN KRACHT
- EIGEN KRACHT DOELEN
- SUPPLEMENTEN
- DOPING
- GEZOND & FIT

MARIT'S BIRMINGHAM'S TRANT
MET PLEZIER

© Copyright 2010 Dopingautoriteit | Colofon | Sitemap | Contact | Disclaimer

BEWEZEN KRACHTFORMULE!

MEER SPIER MASSA

let op: niet voor watjes!

EFFECTIEF & DUURZAAM
ZONDER BIJWERKINGEN

EIGEN KRACHT
THE PRIDE BOOSTER

BEWEZEN AFSLANKFORMULE!

SLANKER, STRAKKER, STERKER

let op: zelfs voor JoJo's!


VERMINDERT VETMASSA

EFFECTIEF & BLIJVEND
ZONDER BIJWERKINGEN

EIGEN KRACHT
THE PRIDE BOOSTER

PROBEER NU GRATIS Ga naar www.eigenkracht.nl



 **DOPING
AUTORITEIT**

Fitness (± 2 miljoen sporters)

Prestatieverhogende middelen: 8,2% (164.000 pers.)

- Anabole middelen: 1% (20.000 pers.)
- Prohormonen: 0,8% (16.000 pers.)
- Bijwerkingenbestrijders: 1,3% (26.000 pers.)
- Groeihormoon en/of insuline: 1,1% (22.000 pers.)
- Stimulantia: 4,8% (96.000 pers.)
- Andere middelen: 2,8% (56.000 pers.)
 - Bijv. diuretica, schildklierhormoon, clenbuterol

Stubbe et al, 2009

 **DOPING
AUTORITEIT**

Risicofactoren dopinggebruik

- Doen makkelijk over gebruik
- Verwachten er voordeel van te hebben
- Vermoeden dat anderen in de directe omgeving ook gebruiken
- Trainen vaak (3 maal of meer per week)
- In het verleden gebruikt
- Ook gebruiken drugs
- Mannen die veel spiermassa willen

TNO, 2003

Veel naar Oprah kijken



De fitnessinstructeur in 't veld

- Aanwezige(!) instructeur ziet wat er gebeurt
- Speelt een centrale rol bij de begeleiding
- Herkent twijfelaar en gebruiker
- Kan het gesprek aangaan
- Belangrijke schakel bij antidopingbeleid

Twijfelaar op de tweesprong

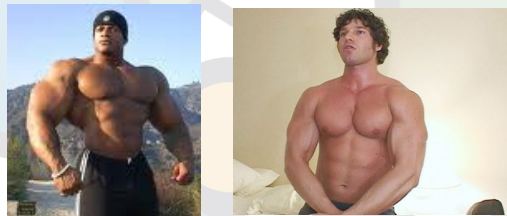
- Twijfelaar zegt vaak dat hij/zij niet vooruit gaat
- Heeft te weinig kennis van training en voeding
- Kan zelf geen training/voedingsschema opstellen
- Is op zoek naar wondersupplementen
- Heeft het wel eens over anabolen/afslankpillen

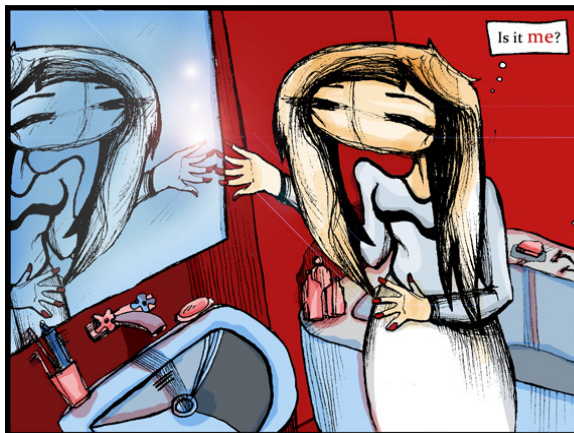
Herkennen twijfelaar


- Twijfelaar zegt vaak dat hij/zij niet vooruit gaat
- Heeft te weinig kennis van training en voeding
- Kan zelf geen training/voedingsschema opstellen
- Is op zoek naar wondersupplementen
- Heeft het wel eens over anabolen

Herkennen gebruiker

- Snelle toename gewicht en spieromvang
- Fanatieker trainen
- Kan 'ineens' veel zwaarder tillen
- Geblazen fysiek
- Acné
- Assertievere houding
- Veel supplementen & eiwitten
- Fanatiek trainen, snel gewichtsverlies*







**DOPING
AUTORITEIT**

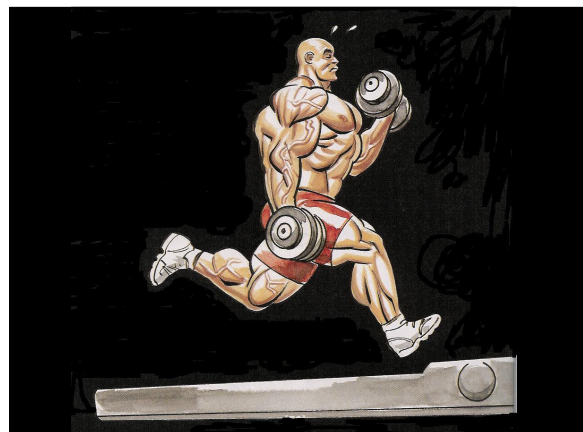
Aanspreken twijfelaar/gebruiker


- Wijzen op alternatieven (Eigen Kracht)
- Begeleiding training/voeding aanbieden
- Wijzen op gezondheidsrisico's
- Wijzen op antidopingbeleid fitnesscentrum
- Maak gebruik van de argumenten voor/tegen
- Blijf vriendelijk, vraag door, maar laat je niet verleiden tot lange discussies. Je kan verwijzen naar de Dopinginformatielijn


**DOPING
AUTORITEIT**

Tegenargumenten gebruik

- Denk je dat het bij 1 kuurtje blijft?
- 50-60 % kuren zijn vervalst
- Milde anabolen en veilig gebruik bestaan niet
- Vervuiling is niet denkbeeldig
- Negatieve effecten geestelijke gezondheid
- Negatieve effecten lichamelijke gezondheid
- Rebound na staken van kuur
- Liegen en 'sociale vervuiling' (relaties)
- Stimulantia ook schadelijk v/d gezondheid
- Spierafbraak
- Gewicht komt met 'bonus' terug





**DOPING
AUTORITEIT**

Maand	Spiersmassa winst	Energiegebruik Krachtvrouw	Spiersmassa winst	Energiegebruik Cardiofitnessdame
1	0	1600	0	3.200
2	0,5	1600 + 900 (30 x 30) = 2500	0	3.200
3	1	1600 + 1800 (60 x 30) = 3400	0	3.200
4	1,5	1600 + 2700 (90 x 30) = 4300	0	3.200
5	2	1600 + 3600 (120 x 30) = 5200	0	3.200
6	2,5	1600 + 4500 (150 x 30) = 6100	0	3.200
7	3	1600 + 5400 (180 x 30) = 7000	0	3.200
8	3,5	1600 + 6300 (210 x 30) = 7900	0	3.200
9	4	1600 + 7200 (240 x 30) = 8800	0	3.200
10	4,5	1600 + 8100 (270 x 30) = 9700	0	3.200
11	5	1600 + 9000 (300 x 30) = 10.600	0	3.200
12	5,5	1600 + 9900 (330 x 30) = 11.500	0	3.200
Totaal extra energiegebruik		19.200 + 59.400 = 78.600		38.400

1 kg spiersmassa ≈ 60 kcal/dag






 **DOPING
AUTORITEIT**

Cardio + 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**

1 kg spier verbruikt 60 kCal/dag

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

60 kCal

 **DOPING
AUTORITEIT**

Scenario's

Scenario	Spiermassa (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



DOPING AUTORITEIT

Meta-analysis to Determine the Dose Response for Strength Development

MATTHEW R. REHA, BRENT A. ALVAR, LEE N. BURKITT, and STEPHEN D. BALL*

*Department of Exercise and Wellness, Arkansas State University, Mesa, AZ, and *Department of Behavioral Sciences, University of Missouri, Columbia, MO

Research Note

MAXIMIZING STRENGTH DEVELOPMENT IN ATHLETES: A META-ANALYSIS TO DETERMINE THE DOSE-RESPONSE RELATIONSHIP

MATTHEW R. REHA, BRENT A. ALVAR, LEE N. BURKITT, and STEPHEN D. BALL*

*Department of Exercise and Wellness, Arkansas State University, Mesa, Arkansas 72122

Symposium

APPLICATIONS OF THE DOSE-RESPONSE FOR MUSCULAR STRENGTH DEVELOPMENT: A REVIEW OF META-ANALYTIC EVIDENCE AND RELIABILITY FOR DESIGNING TRAINING PRESCRIPTION

MATTHEW R. REHA, BRENT A. ALVAR, LEE N. BURKITT, and STEPHEN D. BALL*

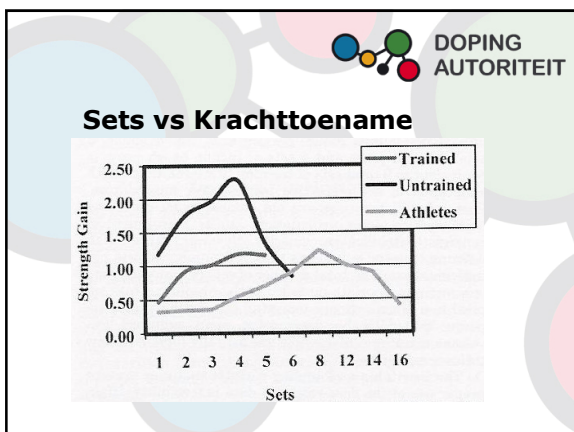
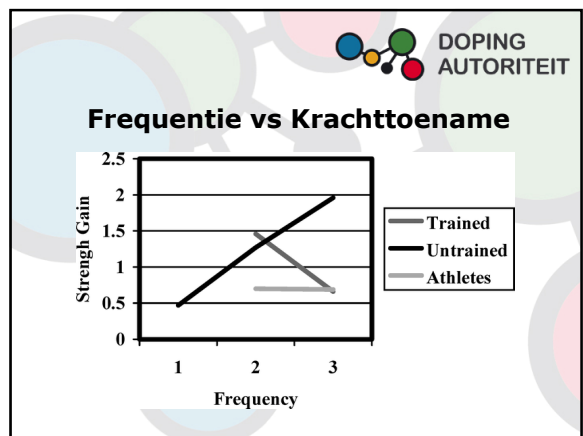
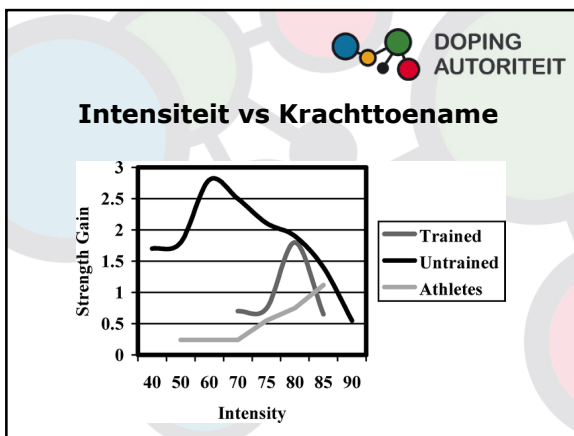
*Department of Exercise and Wellness, Arkansas State University, Mesa, Arkansas 72122; *Department of Physical Education, Southern Utah University, Cedar City, Utah 84720

Meta-studies

DOPING AUTORITEIT

Drie groepen

- Untrained / Beginners (< 1 jaar)
- Trained / Halfgevorderden (1-2 jaar)
- Athletes / Gevorderden (> 2 jaar)



DOPING AUTORITEIT

Kernwoord: Gemiddelden

- Meta-analyse is gemiddelden / rode draad
- Strak vasthouden aan 4-8 sets per spiergroep op 80-85% 1RM is niet de bedoeling
- Per training of per week mag de dosering wisselen, als je op langere termijn maar gemiddeld op hetzelfde uitkomt

Top Tips Krachttraining

Beginners:

- Intensiteit – 60% 1RM (15 herhalingen)
- Frequentie – elke spiergroep 3 x per week
- Volume – 4 sets per spiergroep per training

Halfgevorderden:

- Intensiteit – 80% 1RM (8-10 herhalingen)
- Frequentie – elke spiergroep 2 x per week
- Volume – 4 sets per spiergroep per training

Gevorderden:

- Intensiteit – 85% 1RM (6-8 herhalingen)
- Frequentie – elke spiergroep 2 x per week
- Volume – 8 sets (+) per spiergroep per training

Top Tips training

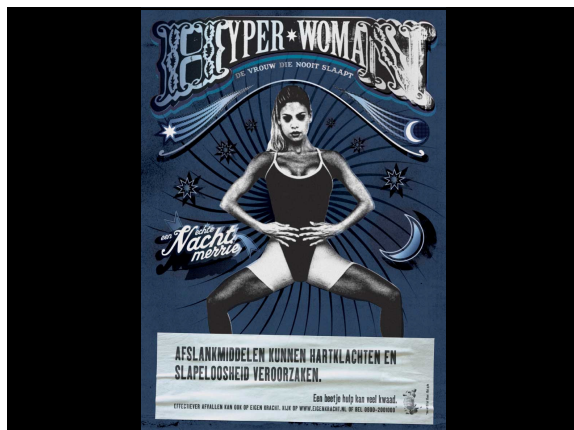
- Zoveel mogelijk spiermassa activeren (Olympische lifts, deadlifts, squats, bench press)
- Grote spiergroepen eerst, dan de kleine
- Hoog volume (combi herhalingen en intensiteit)
- Matig-hoge intensiteit > verzuring (pomp)
- Korte rustpauzes (1-2 min) tussen sets

Kwaliteitsimpulsen training

- Spotter of trainingsmaat hebben
- Logboek gebruiken
- Niet bij alle sets 'to failure' gaan
- Nadruk gevarieerd en met vrije gewichten trainen
- 'Vochtig' blijven
- Tijdens de training wat koolhydraten/eiwit nuttigen (drinken)

5 mythen om op te schieten!

- Stimulantia helpen je afslanken
- Afslanksupplementen helpen je afslanken
- Gericht lokaal afslanken kan
- Slimbilly maakt je slank
- Vetverbranden = afslanken?



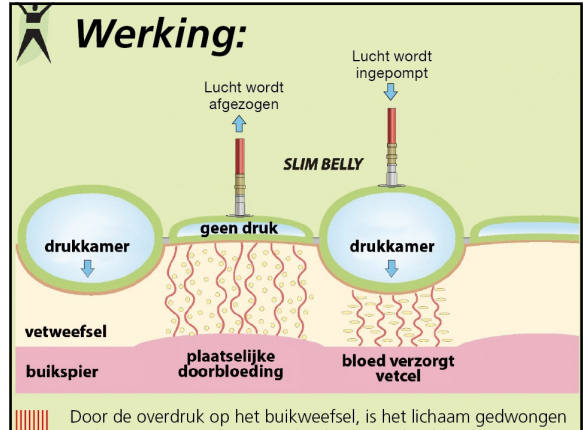



Lokaal afvallen en strak worden

DIKKE BOVENBENEN
Ondanks dat ik al een tijdje fitness en er al behoorlijk veel resultaat te zien is, blijven mijn bovenbenen te dik. Met welke oefeningen verbrand ik op die plek het beste vet?

Gebruk geen gewichten in je training! Begin met 'fat-burning' cardio's. Zo licht mogelijk (veilig weerstand) en houd dit minimaal 45 minuten vol. Houd je benen stevig vast aan de grond met 'sculpting' oefeningen. Hiermee span je je spieren licht aan, tot de pijnlessen, lasten, ruzien en herhalingen. Zoals de verloop op de bovenbenen minder wordt, zo je melken meer resultaat.


Men's Health, jan/feb 2007

DOPING AUTORITEIT

Vetverbranden ≠ Afvallen

- Relatief verbrand je veel vet in rust
- Hogere intensiteit meer koolhydraten (zijn efficiënter bij O₂-tekort)
- Het gaat uiteindelijk om kcal die je verbruikt
- Dus intensief sporten (indien mogelijk) !



DOPING AUTORITEIT

Basic elementen afvallen

- 2 x per week total body krachttraining
- 2 x per week 45-60 minuten cardio*
- Niet compenseren door 'bankzitten'
- Eiwit opvoeren tot 2 gr/kg gewicht per dag
- Niet onder de 1700 (v) of 2000 (m) kcal gaan

* optioneel




DOPING AUTORITEIT

Beweegadvies Gezond Gewicht

- 60 min /dag matig intensief als preventie
- ± 2.000 kcal / week door bewegen
- 60- 90 min/dag na behalen streefgewicht
- Matig intensief (stevig wandelen): iedere dag
- Intensief: om de dag
- Ook krachttraining!

US Dietary Guidelines, 2005
ECSS, 2006
Richtlijnen Goede Voeding, 2006



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**



**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