



# Thema: bewegen om af te vallen

## Afslanken met krachttraining

Wil je duurzaam afvallen dan mag - volgens de meest recente richtlijnen - spierkrachttraining niet ontbreken in je leefstijl en activiteitenprogramma. Hoe intensiever je traint, hoe meer energie je lichaam verbruikt in rust. Bewegingswetenschappers meten dat aan de hand van de verhoogde hoeveelheid zuurstof die je na een workout verbruikt. De wetenschappelijke term daarvoor is excess post-exercise oxygen consumption (EPOC). Het lichaam gebruikt die extra zuurstof voor de verbranding van voedingsstoffen. Vooral na krachttraining vliegt je EPOC omhoog. De energiebron die je lichaam aanspreekt als je EPOC piekt, is vet. Taiwanese onderzoekers hebben



berekend dat het verhoogde energieverbruik na een krachttraining voor 77 procent uit vet komt als

je hebt getraind met 50 procent van je 1 RM (gewicht waarmee je net 1 herhaling kunt maken). Heb je getraind met 75 procent van je 1RM, dan stijgt dat percentage tot 82 procent, dus hoe zwaarder je training, des te groter het effect. In sommige studies is de EPOC zo hoog, dat krachtsporters maar liefst 760 kcal extra verbranden in de uren na een workout voor het gehele lichaam. In een recente studie waarin proefpersonen supersets gebruikten, was zelfs sprake van een verhoogde verbranding van 1100 kcal. Conclusie: intensieve spierkrachttraining is een belangrijk onderdeel van een afslankprogramma.

Bron: *eigenkracht.nl*

## Buikvet verminderen voor een betere gezondheid

Een teveel aan buikvet (visceraal vet of ook wel darmvet genoemd) is gevaarlijk. Dat is het vet dat zich in en rond de organen in de buikholte vast zet. Het voelt vaak harder aan dan onderhuids (perifeer) vet. Uit een onderzoek van onder meer prof. dr. Jaap Seidell onder bijna 13.000 Nederlanders ('Impairment of health and quality of life in people with large waist circumference') blijkt dat mannen met een buikomvang groter dan 102 cm en vrouwen met een buikomvang groter dan 88 cm een drie tot vier maal groter gezondheidsrisico lopen dan mannen met een buikomvang van 94 cm of minder en vrouwen met een buikomvang



van 80 cm of minder. Je kunt niet lokaal afvallen. Overtollig buikvet verdwijnt alleen als je totale vetmassa vermindert. Dat gaat maar op één manier; meer calorieën verbruiken door te bewegen, te sporten en je spieren te trainen en tegelijkertijd minder calorieën eten dan je verbruikt.

Bron: *www.gezonderworden.nl*

## Workouts voor vetverlies

Om vetverlies te maximaliseren, zijn onderstaande intervaltrainingen aan te raden. Als je hulp nodig hebt bij het samenstellen van een programma, consulteer dan een gecertificeerde Personal Trainer.

- Vijf tot zes keer 3 minuten op 95 – 100% van de maximale hartslag met rustperiodes van twee minuten.
- Vier keer 4 minuten op 95 – 100% van de maximale hartslag met rustperiodes van drie minuten.
- Acht tot twaalf keer 30 seconden zo snel mogelijk met rustpauzes van één minuut.

Bron: *IDEA Fitness Journal May 2010*

## Drie tips voor succesvol afslanken

1. Je energie-inname moet afgestemd zijn op je basis energiebehoefte. Dit betekent dat vooraf berekend moet worden wat je basis energiebehoefte is. Dit kan bij het sportcentrum door het meten van de lichaamssamenstelling in combinatie met het activiteitsniveau.
2. De aanpassingen in je voedingspatroon dienen samen te gaan met een actievere en dynamische levensstijl. Alleen als de motor gestart wordt, kan die meer energie gaan verbruiken.
3. Je trainingsprogramma moet afgestemd zijn op je persoonlijke belastbaarheid en bestaan uit onder meer functionele oefeningen. Dit zijn oefeningen die er niet alleen voor zorgen dat je stofwisseling toeneemt, en je dus vetreserves gaat verbruiken, maar ook dat je lichaam beter gaat functioneren. Vraag een gecertificeerde personal trainer om advies.

Bron: *Marco van Tol, FITNESS EXPERT nr. 1 2011*