



Inhoud		
Inhoud Preventief Beweegdrempel DM 2 Obesitas Oncologie Claudicatio Dialyse		
Preventief		
Cardiovasculaire training	training Min 30 min/dg, min 50% HR _{max}	
Voordelen inspanning	Zie Beweging interventie nut	
Fitheidsnorm	Zie Training duur theorie	
Gezondheids norm	Zie Bewegingsnorm	
Beweegdrempel	Beweegnorm	Fitheidsnorm
Richtlijnen	CDC (Centers for Disease Control and Prevention) & ACSM beide adviseren (minimaal) 30 minuten beweging 4 dagen per week aan intensiteit 3-5 MET Zie Cardiologie revalidatie Nederland min 5 dg per week 30 min matige intensiteit (4-6,5 MET) EXTRA op de normale bewegingsactiviteit	Nederland min 3x per week 20 minuten inspannende activiteit (sport)
Frequentie	<ul style="list-style-type: none"> • 5 dg/wk, min 30 min • 10.000 stappen • 5x per dag 5 keer een trap op (15 treden) • 200-300 kcal (de inspanningen hoeven niet aan een stuk te zijn) 	<ul style="list-style-type: none"> • min 3x per week 20 min • >300 kcal
Intensiteit	<ul style="list-style-type: none"> • 45-50% VO₂max • 60-70% HR_{max} • Borg 12-13 	<ul style="list-style-type: none"> • 50-65% VO₂max = 6-9 MET • 70-80% HF_{max} • Borg 14-16
Sport	<ul style="list-style-type: none"> • 4 km/u wandelen • 15 km/u fietsen • zwemmen: schoolslag • golf • paardrijden 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 km/u helling op wandelen, traplopen • 20-25 km/uur fietsen • zwemmen: borstcrawl • balsport • aerobics, touwtje springen
ADL	<ul style="list-style-type: none"> • elektrisch grasmaaien • huishoudelijk werk 	<ul style="list-style-type: none"> • hout zagen • sneeuw ruimen • verhuizen,
DM 2		
Voordeel	Zie Endocrino DM	
Obesitas		
Afterglow	definitie energie verbruik na inspanning waarde niet veel slecht 75 kcal na 80 min inspanning, er zijn wel aanwijzingen dat de RMR gedurende langere tijd omhoog gaat	
Intensiteit	Theorie <ul style="list-style-type: none"> • hoog intensief: grotere catecholamine respons: eetlustdaling • laag intensief = meer vetverbranding tijdens inspanning • hoog intensief = hoger rustmetabolisme na inspanning (ook door toename spiermassa) Bewezen <ul style="list-style-type: none"> • hoog (rond de 80% VO₂max) en laag (rond de 50% VO₂max) intensief evenveel effect • bij hoog intensief bij sedentaire personen na 3 maanden wel al significant spiertoename 	
werkingsmechanisme	Mogelijke werkingsmechanismen <ul style="list-style-type: none"> • vet oxidatie tijdens inspanning • verhoogd rustmetabolisme (3 uur na 1 uur 70% VO₂max inspanning is de fat oxidatie nog steeds 50% hoger, duurt tot 17 uur erna) • tegengaan van de daling in rustmetabolisme tgv een dieet • verandering in lipostaat 	
duurinspanning	Honger <ul style="list-style-type: none"> • het extra hongergevoel is veel minder dan de extra energie kosten in meeste studies • honger na inspanning zou iets meer zijn bij vrouwen Uitvoering <ul style="list-style-type: none"> • continue aerobe inspanning van grote spiergroepen op 55% van de VO₂max • min 5 x/wk, min 60 min/keer (afh van intensiteit, ± 300 kcal/keer) • er zijn aanwijzingen dat na interval training het basaal metabolisme meer stijgt (afterglow) • zwemmen, fietsen en lichte krachttraining: minste kans op blessures (niet gewichtsdragend) • hoe getrainder, hoe meer vetverbranding en hoe minder glycogeen verbranding Wandelen 4000 stappen per dag uit te breiden naar 12.000 op 6 mnd Voeding bij zeer lichte inspanning niet veel eten van te voren of tijdens inspanning, anders verbruik je plasma glucose ipv vet Effect <ul style="list-style-type: none"> • zie Beweging interventie nut • gecombineerd met dieet 0,7 kg/wk (ipv 0,5 kg/wk bij dieet alleen en minder FFM verlies: 15-20% ipv 25%) Vrouw reageert trager met gewichtsverlies op inspanning tgv	



Beweging interventie divers

Pagina 3 van 3

Robert Rozenberg © 4 december 2014 www.rozenbergsport.nl