



## Wetenschappelijk

We beschikken over voldoende wetenschappelijke evidentie die aantoont dat overgewicht een reëel gevaar is voor de gezondheid.

De kans op diabetes type-2, hart- en vaatziekten en zelfs bepaalde types van kanker is aanzienlijk groter bij mensen met overgewicht en obesitas.

Er is voldoende bewijs om enerzijds je lichaamsgewicht, je BMI en je taille omtrek te verminderen en anderzijds je aerobe fitheid (fysieke conditie) en algemeen welbevinden te verhogen als je voldoende lichaamsbeweging combineert met de juiste wijzigingen in je voeding.

Gezonde voeding, waarvoor je bij WW aan het juiste adres bent om je hierin te begeleiden, en meer bewegen zullen een werkelijk gezondheidsverschil betekenen in de breedste zin van het woord.



# Lichaamsbeweging en overgewicht

## Bewegen en overgewicht – obesitas

De algemene beweegaanbevelingen van American College of Sports and Medicine (ACSM) zijn er in de eerste plaats gericht om gezond te zijn en te blijven.

De directe effecten van voldoende lichaamsbeweging bij overgewicht zijn:

- Vetverbranding en vetafbraak stimuleren en vergroten
- Eetlust vermindert na training
- Zorgt voor een stabiele bloedsuikerspiegel
- Positieve invloed op de slaap

## Waar en hoe starten met bewegen bij overgewicht – obesitas?

Wandelen en fietsen in de vrije natuur is zeker een aan te raden optie. Anderzijds kan thuis trainen een perfect en makkelijk alternatief zijn voor mensen met overgewicht. Het zal hen ook een “veiliger gevoel” geven om zich zeker in het begin minder bloot te moeten geven.

## Hoeveel moet je nu juist bewegen bij overgewicht – obesitas?

Dit wordt bepaald door de intensiteit van de inspanning en de start conditie van de persoon.

Mensen met overgewicht en/of obesitas hebben meestal geen grote sporthistoriek en we kunnen er daarom vanuit gaan dat ze op een laag conditioneel niveau starten.

- Frequentie: 3 – 5x/week
- Intensiteit: 50 – 60% van maximale hartslag
- Duur: minimum 30 min/training

# DKN toestellen voor Weight Watchers

## Home fitness cardio toestellen

Loopband - Crosstrainer - Hometrainer – Roeitoestel

Uiteraard is de keuze van een cardio toestel individueel verschillend en heeft iedereen ook zijn persoonlijke voorkeur.

Hometrainer: Is in principe voor iedereen geschikt van startende sporter tot getrainde atleet. De vereisten van het toestel zullen daarom ook verschillen al naar gelang het doel van gebruik.

**Model: AM-i3**



Roeitoestel: Dit is een totale body work out en die toch wel enige conditie vereist. Voor startende sporters is dit vaak een zware inspanning die niet lang kan worden volgehouden. Voor de getrainde atleet is dit geen probleem.

**Model: H2O**



Crosstrainer: De crosstrainer heeft een low impact training voor de gewrichten. Daarom is dit een goede keus voor mensen die blessure gevoelig zijn of overgewicht hebben. Voor startende sporters is dit vaak een ideaal toestel voor een totale body work out.

**Model: XC-190**



Loopband: De loopband is geschikt voor mensen waarvoor de belasting van de gewrichten geen punt is. De belasting ligt vooral op de onderste ledematen. Voor startende sporters kan je ook met wandelen hierop beginnen.

**Model: AiRun-Z**



## Voorstel

Voorstel samenwerking WW: Ik zou 4 toestellen aanbevelen die voor het doelpubliek van WW een stimulans kunnen zijn om meer te sporten. Crosstrainer – Hometrainer – Loopband - Roeitoestel. (Welke te kiezen uit DKN selectie)

Eén van de grote voordelen van een home fitness toestel kan zijn dat de beginnende WW-sporter, die toch vaak met overgewicht kampt, gemakkelijker thuis in een voor haar/hem veilige omgeving kan starten met bewegen.

Eventueel ook denken aan ww sport community opzetten (Kinomap, ...)

DKN-Technology team

[www.dkn-technology.com](http://www.dkn-technology.com)

