

## Hardlopen met **Power!**

### Wat is een optimaal hardloopgewicht?

Naast een goede training en looptechniek is je gewicht de belangrijkste factor die je zelf in de hand hebt om je prestatie te verbeteren. Immers, onze aanleg kunnen we niet veranderen. Om sneller te worden moeten we dus zo mager mogelijk worden.

We legden dat uit in het artikel op ProRun over het voordeel dat Tom Dumoulin in de Tour de France had door wat af te vallen. <https://www.prurun.nl/runtech/32201/een-kilo-minder-maakte-het-verschil/> Dit riep vragen op bij lezers. Hoe ver kunnen we gaan met afvallen? Wat is een optimaal gewicht voor hardlopen?

#### Body Mass Index (BMI)

De meeste mensen kennen wel de BMI (Body Mass Index) als indicator voor (over)gewicht.

De BMI is te berekenen met de formule:  $BMI = m/(L*L)$ .

In deze formule is m je massa (in kg) en L je lengte (in m). Weeg je dus 65 kg bij een lengte van 1,75 meter, dan is je BMI  $65/(1,75*1,75) = 21,2$ . Dit komt neer op een normaal gewicht zoals in de tabel afgelezen kan worden.

Betekenis BMI	BMI
Ondergewicht	< 18,5
Normaal	18,5 - 25
Overgewicht	25 - 30
Ernstig overgewicht	30 - 40
Ziekelijk overgewicht	> 40

Voor gewone mensen (niet atleten) stelt men meestal dat een gezonde BMI ligt tussen de 18,5 en 25. Hardlopers zijn vaak magerder dan gewone mensen en hebben niet zelden een BMI onder de 18,5. Maar voor hardlopers is de BMI eigenlijk minder geschikt. Het is te algemeen. Je vetpercentage is een betere maat.

#### Vetpercentage

Ons lichaam bestaat uit spieren, botten en vet. Je gewicht zonder vet noemen ze je vetvrije massa. Dit wordt meestal aangeduid als Lean Body Mass (LBM). Je LBM is dus het gewicht van je spieren en botten samen. Hiermee kun je je vetpercentage berekenen.

Het vetpercentage (vp) is gedefinieerd als:  $vp = (m-LBM)/m$

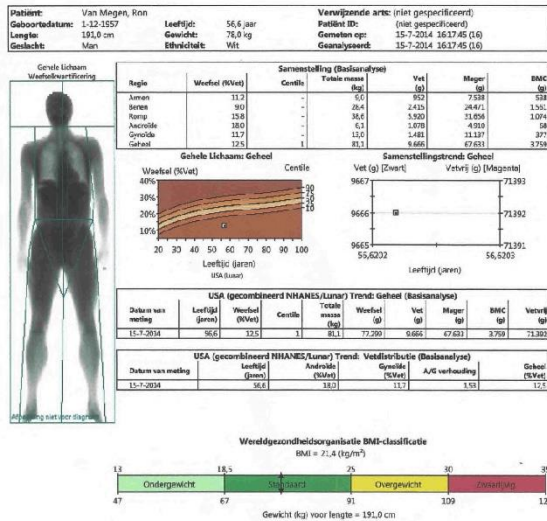
Onze man van 65 kg en 1,75 meter heeft dus een vp van  $(65-51,2)/65 = 21,1\%$

Er zijn weegschalen voor thuisgebruik die een tamelijk betrouwbare elektronische meetmethode gebruiken voor het bepalen van je vetpercentage. Bij sportmedisch onderzoek bepalen ze je vetpercentage ook. De eenvoudigste manier is de huidplooi methode. De sportarts meet dan op een paar plaatsen de dikte van je huidplooien. De sportarts kan daarna in een tabel opzoeken wat je vetpercentage is. Bij heel lage vetpercentages, dus voor heel magere atleten, is ook deze methode vaak minder bruikbaar.

Een DEXA scan is een van de beste methoden om je vetpercentage te bepalen. Ook dat kan bij sportmedisch onderzoek. De DEXA scan bepaalt per lichaamsdeel in percentages wat de verdeling

van vet, botten en spieren is. Je krijgt een duidelijk rapport waar het vet zit. Voor de zwaardere mensen kan het bijvoorbeeld een waarschuwing opleveren voor het risicovolle buikvet.

Als je ook aan andere sporten doet, kan het zijn dat een gespierd bovenlichaam mede je gewicht veroorzaakt. Je kunt dan minder afvallen omdat er eenvoudigweg minder vet is dat je mag kwijt raken. Met zo'n DEXA scan weet je heel precies waar je vet zit en of verantwoord is nog wat af te vallen. Hans en Ron hebben zo'n DEXA scan al eens gedaan. In de afbeelding zie je Ron in de scanner met het rapportje dat het onderzoek opleverde.



## Optimaal gewicht

Wat is nu het optimale gewicht? Voor hardlopen geldt hoe lichter hoe beter, mits je niet inteert op de spiermassa in je beenspieren. Je moet wel bedenken dat je organen en spieren een minimale hoeveelheid 'essentieel' vet nodig hebben. Voor mannen en vrouwen is dit niet hetzelfde. Vrouwen hebben nu eenmaal van nature minder spiermassa. In de literatuur worden daarom de volgende grenzen aangegeven:

Aanbevelingen voor vetpercentage (%)	Aanbevelingen voor vetpercentage (%)	
	Vrouwen	Mannen
Essentieel vet	10 - 15	2 - 5
Athleten	14 - 20	6 - 13
Fitness	21 - 24	14 - 17
Gemiddeld	25 - 31	18 - 24
Overgewicht	> 32	> 25

Vet is te beschouwen als de reserve die het lichaam heeft opgeslagen voor noodsituaties. Deze functie was essentieel in de prehistorie en in tijden van voedselschaarste. Momenteel leven we juist in een tijd van voedseloverschot met als gevolg dat veel mensen het teveel opslaan in de vorm van te veel vet en te veel kilo's.

Omdat ieder pondje door het mondje gaat, betekent dit dat je je eetlust moet beheersen en met name tussendoortjes en snacks moet vermijden. Uiteraard is het wel belangrijk om te zorgen voor een gezonde en gevarieerde voeding (met veel groenten en fruit), zodat je geen deficiënties krijgt van vitamines en andere essentiële elementen. Je moet echt voorzichtig zijn met extreme vermagering en ongezonde effecten, zoals *Anorexia Athletica*, vermijden.

De boodschap van dit artikel is daarom niet meer of minder om overtollige kilo's kwijt te raken en een gezond laag vetpercentage te bereiken. Dan levert gegarandeerd mooie hardloopprestaties op.

*Op ons YouTube kanaal The Secret of Running kun je veel bekijken*  
<https://www.youtube.com/channel/UCZD6RjE9d17TsXpB-TDCCrQ>

*Je kunt het effect van alle factoren op je prestaties nalezen in ons boek*  
**Hardlopen met Power!**

*Het boek luidt een revolutie in op hardloopgebied. Het boek legt de achtergronden en voordelen uit van hardloopvermogensmeters, die momenteel op de markt verschijnen. Net als wielrenners, kunnen hardlopers nu ook hun prestaties in de training en in de wedstrijd optimaliseren met de extra informatie van hun wattage! Van de schrijvers van Het Geheim van Hardlopen.*

*De ISBN nummers zijn:*

*paperback 978-90-821069-7-8*

*e-book (ePub3) 978-90-821069-8-5*

*e-book (Adobe DRM pdf) 978-90-821069-9-2*

**Hans van Dijk en Ron van Megen**

[www.hardlopenmetpower.nl](http://www.hardlopenmetpower.nl)