

Mandagsspinning 5. mars 2018

Doping?

SK Rye – Rent idrettslag

[Hjem](#) » Sportsklubben Rye

Antidoping

Hva trenger du å vite om antidoping?

I Sportsklubben SK Rye **trener** vi for å få gode prestasjoner. Vi tar avstand fra bruk av ulovlige midler eller metoder for å forbedre prestasjoner.

Gjennom medlemskap i SK Rye er du bundet til NIF sine regler om å ikke dope seg og til å avgi dopingprøve når Antidoping Norge ber om det.

Hele SK Ryes Antidoping policy finner du [her](#).

SK Rye er registrert som [Rent Idrettslag](#).



<https://www.sportsklubbenrye.no/node/28525>

For å komme på dopinglista, må to av tre kriterier oppfylles:

- Stoffet må ha potensielle prestasjonsfremmende effekter
- Det må kunne utgjøre en helserisiko
- Det strider med “the spirit of sport”

Kaffein som doping -historikk

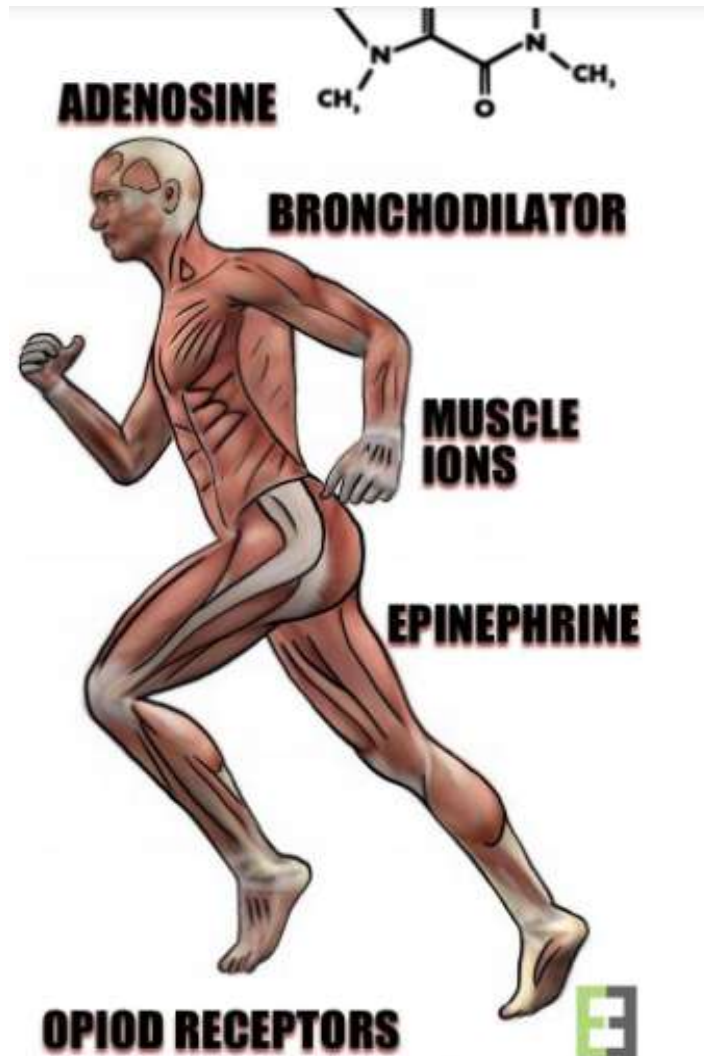
- Før 2004: Øvre grense kaffein i urinen : 12 mikrogram/ml (tilsvarer omtrent å drikke 8 kopper kaffe)

- Fritt fram med kaffein fra 2004 – nå

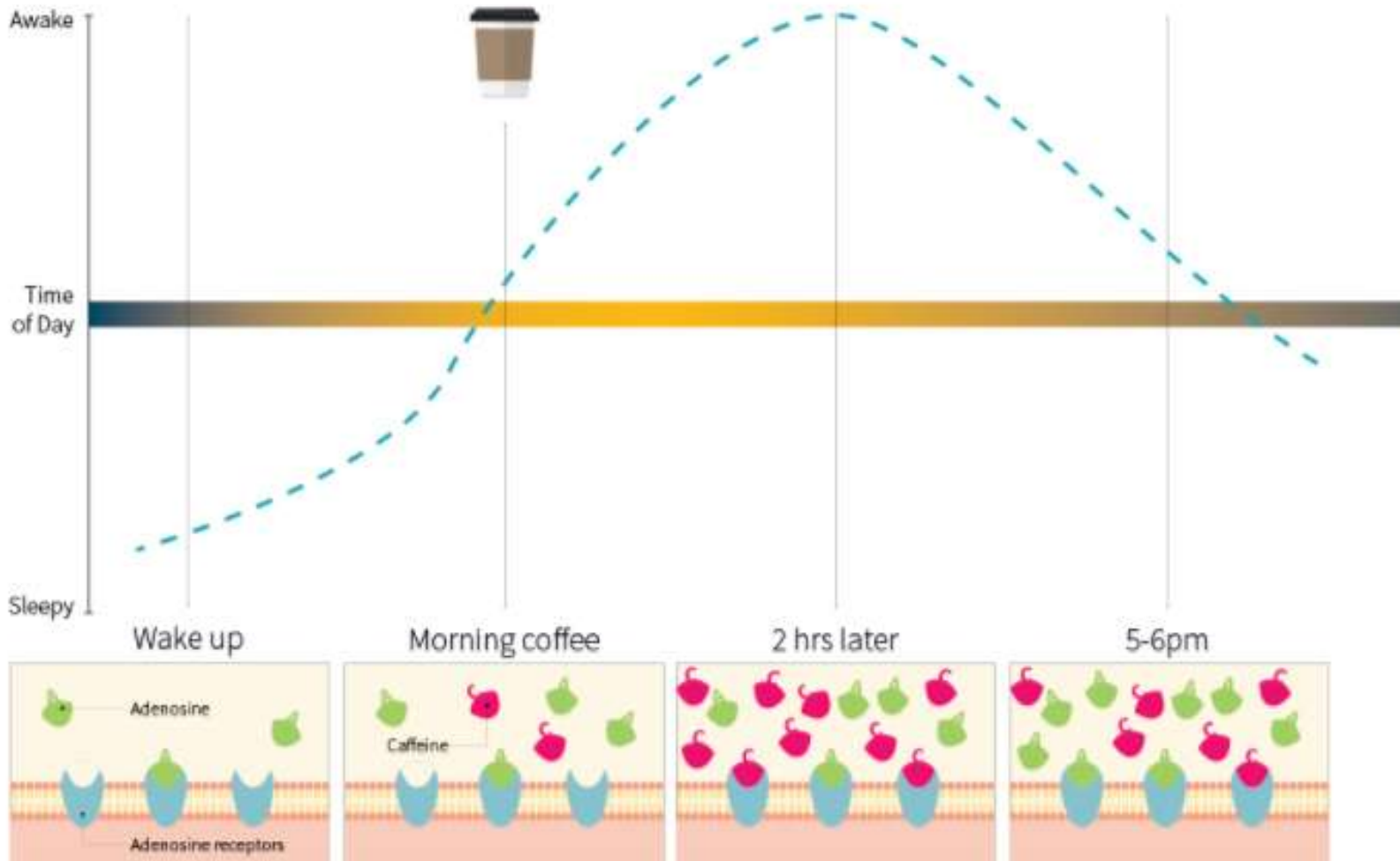
- Men:

”Stimulants bupropion, **caffeine** ..(...)...have all been added to the 2014 **Monitoring Program** for possible in-competition abuse.”

Noen av effektene av kaffein



Antagonist til adenosin



Lurt å senke inntaket, evt gå over til 'cycling use'?

- Nedsatt inntak, spesielt utover dagen, gir bedre restitusjon og søvn (via mindre antagonisme med adenosin)
- Hvis du skal ha det ekstra 'kick'et' av kaffein til konkurranser/kvalitetstrening, er det lurt å ikke være for tilvendt. (via adrenalineffekt)
- Noen positive effekter av kaffein forsvinner helt ved kronisk høyt inntak (via dopaminerge systemer)