

Inhoud

Bodyweight training is IN

Bodyweight training 8

Fitnessstraining is een trend 10

Functionele krachttraining 12

Sportwetenschappelijke basisprincipes 15

Basisprincipes en begrippen 16

Trainingsopzet en concepten 28

7 Trainen met het eigen lichaamsgewicht

33

Lichaamsgewichtoefeningen 34

Onderlichaam: bovenbenen, billen en kuiten 40

I Bovenbenen 42

II Billen en hamstrings 62

III Heupbuigers en adductoren 74

IV Kuiten 80

Core: buik en romp 84

I Middelste buikspieren 86

II Zijdelingse buikspieren 96

III Onderste buikspieren en heupbuigers 102

IV Alle rompspieren 108



Bovenlichaam: borst, schouders en triceps 112

- I Borstspieren 114
- II Schouderspieren 122
- III Triceps 126

Rug 132

- I Buitenste en bovenste rugspieren 134
- II Onderrug 138

Combinatieoefeningen voor het hele lichaam 144

Trainingschema's 155

Bodyboom circuitmethode 156

Splittraining 166

Tabata-training 168

Bijlagen

Oefeningenregister 171

Trefwoordenregister 173

Over de auteur 174





Bodyweight training is IN

Het menselijk lichaam is het perfecte trainingsapparaat dat met zijn bewegings- en belastingsmogelijkheden alle technische fitnessapparaten overtreft. Je kunt met je eigen lichaamsgewicht heel flexibel en effectief trainen, op iedere willekeurige plaats. Daarvoor heb je geen dure toestellen nodig, alleen de wil, een doel en een op jouw lichaam afgestemd trainingsschema.



Bodyweight training

Het opbouwen van de conditie is al tientallen jaren een vast onderdeel van een goed gestructureerd trainingsconcept. Conditietraining bestaat in zeer verschillende verschijningsvormen en omvat heel wat elementen. Vooral aan krachttraining wordt door de sportwetenschap de laatste jaren een steeds belangrijkere rol toegeschreven. Daarom is krachttraining belangrijk voor iedereen, zowel voor amateursporters als topatleten, en krachttraining kan op een eenvoudige manier worden vormgegeven en gecombineerd met andere trainingsvormen.

Voordelen door onze anatomie

Voor krachttraining heb je geen heel technische apparaten nodig. De menselijke anatomie biedt ons vrijwel onbegrensde trainingsmogelijkheden en variaties die in

hun geheel veel complexer zijn dan de geïsoleerde training aan apparaten. Zo kun je je training geheel naar eigen wens en doelen vormgeven.

Als je je algemene conditie wilt verbeteren, combineer dan kracht- en duurtraining. Als de focus ligt op spieropbouw doe je meer zwaardere oefeningen; als je vooral je uithoudingsvermogen of snelheid wilt verbeteren, kies je voor meer atletische cardio-elementen. Omdat onze gewrichten veelzijdige bewegingen mogelijk maken, kun je vrijwel iedere spiergroep met allerlei verschillende oefeningen trainen. Alle strek-, buig-, til-, neergaande of draaibewegingen van verschillende ledematen of lichaamsdelen worden uitgevoerd door de betreffende spiergroepen. Deze spieren kunnen heel gericht en eenvoudig met het eigen lichaamsgewicht worden getraind.



Met de vooruitgang vergroot het oefeningsrepertoire.

Eenvoudig begin mogelijk

Beginnen met trainen is heel eenvoudig. Afhankelijk van het prestatievermogen en de ervaring kunnen vrijwel alle oefeningen in verschillende moeilijkheidsgraden worden ingedeeld. Alleen al door het zwaartepunt naar voren, opzij of achteren te verplaatsen kan de intensiteit van een oefening worden veranderd. Bovendien kunnen door andere lichaamshoudingen meerdere spiergroepen worden betrokken bij de oefeningen of juist worden uitgeschakeld en apart worden getraind.

Je ziet dus dat het menselijk lichaam door zijn anatomische bouw een groot bewegingspotentieel heeft, waarbij oefeningen voor iedere spiergroep en ieder prestatievermogen mogelijk zijn. Bij het trainen met het eigen lichaamsgewicht kan de trainingsintensiteit ook individueel worden aangepast.

De voordelen zijn duidelijk

Zogenaamde bodyweight training, dus het trainen met het eigen lichaamsgewicht, is ook ideaal omdat het je vrijheid geeft in plaats en tijd. Je bent niet gebonden aan een sportschool, hoeft geen cursus te volgen en hoeft ook niet te investeren in een dure en omvangrijke uitrusting. Bovendien vermindert de kans op blessures door mogelijke overbelasting met te zware gewichten. In een sportschool word je immers snel verleid om met steeds zwaardere gewichten te trainen, hoewel het lichamelijke prestatievermogen dat misschien nog helemaal niet toestaat. Door onderlinge concurrentie traint de vaak onervaren amateursporter met steeds meer haltergewicht tot dit in het ergste geval eindigt met een spierscheuring.

Door het trainen met het eigen lichaamsgewicht worden deze te sterke prikkels tot een minimum gereduceerd.

De spieren worden met het eigen lichaamsgewicht veel behoedzamer en ook functioneler getraind. Bovendien ontstaat door het ingewikkelde samenspel van alle spieren bij bodyweight training een sensitief lichaamsgevoel.

Trainen met het eigen lichaamsgewicht biedt echter nog veel meer voordelen. Naast de vrijheid in plaats en tijd blijven je ook starende blikken, bijvoorbeeld van andere sporters in de sportschool, bespaard. Verder hoeft je niet ver te rijden en kun je na het trainen gewoon lekker thuis douchen. En of je nu alleen of met een paar vrienden in een groepje traint, je kunt de training op ieder moment onderbreken en indien gewenst kleine pauzes inlassen. Als je eens op reis bent of spontaan op een mooie plek in de vrije natuur wilt trainen, dan kun je dat gewoon doen – in een hotelkamer, aan het strand, op het terras of ook heel eenvoudig thuis in de woonkamer: trainen kan overal.



Een training in de buitenlucht zorgt voor afwisseling en kan vrijwel overal snel en eenvoudig worden uitgevoerd.

Fitnessstraining is een trend

De lichamelijke *fitness* (conditie) bestaat uit verschillende elementen – spieruithoudingsvermogen, snelheid en beweeglijkheid – en wordt vaak beïnvloed door coördinatieve vaardigheden zoals evenwicht, oriëntatie, koppeling, reactie, aanpassing of omschakeling. In vroegere jaren werd fitnessstraining vooral gedaan als extra training voor het verbeteren van de prestatie in een bepaalde sport. Slechts een minderheid beoefende fitness vanwege esthetische en gezondheidsdoeleinden.

Tegenwoordig maakt het begrip fitness echter een enorme verandering door. Enerzijds brengen de meeste mensen het grootste deel van hun tijd zittend door, waardoor het steeds belangrijker is geworden om in onze vrije tijd lichamelijk op een andere manier bezig te zijn. Anderzijds is fitness door moderne trends, medisch onderzoek en ook een nieuwe leefstijl niet meer alleen het domein van topsporters of bodybuilders, maar bij de hele bevolking de belichaming van gezondheid, succes en esthetiek geworden.

Fit zijn betekent IN zijn en erbij horen. Het is tegenwoordig populair om goed te zorgen voor je lichaam en gezondheid. Daarbij speelt gerichte krachttraining een belangrijke rol want de spieren zijn de motor van onze bewegingen en verdienen daarom bijzondere aandacht.

OPMERKING

Op conditie gerichte krachttraining is allang niet meer alleen het domein van mannen. Trainen met het eigen lichaamsgewicht wordt vooral bij vrouwen steeds populairder want de spiertraining heeft een zeer positief effect op de vetverbranding en maakt het weefsel strakker.

Opkomst van krachttraining

Om het even of ze in een sportschool, bij een vereniging of gewoon thuis trainen, steeds meer mensen kiezen voor een weldoordachte mix van kracht- en duurtraining. De snelheid waarmee de oefeningen uitgevoerd worden speelt hierbij om gezondheids- en lichamelijke redenen een minder belangrijke rol.

Aan krachttraining werd lang vrij weinig aandacht geschonken omdat duurtraining werd gezien als symbool van gezonde lichaamsbeweging. De positieve effecten van krachttraining waren weliswaar al tientallen jaren bekend, maar vonden lange tijd geen vergelijkbare waardering. De laatste jaren kan echter een trend naar krachttraining worden vastgesteld. Aan de ene kant worden de positieve effecten door wetenschappers benadrukt en aan de andere kant zorgen nieuwe rolmodellen en idealen voor een opgefrist imago van de krachtspporter.

Niet meer trainen met apparaten

Het idee dat je alleen kracht kunt trainen aan apparaten is allang achterhaald. Natuurlijk is het trainen met apparaten wel effectief, maar de laatste tijd is er een verschuiving te zien naar functionele training met het eigen lichaamsgewicht. Steeds meer fitnessliefhebbers wijden zich aan 'bodyweight training', die op een eenvoudige manier altijd en overal kan worden uitgevoerd.

Vooralsporters die als doel een goede conditie en gezondheid hebben, erkennen de voordelen van bodyweight training omwille van de uitgebreide trainingsmogelijkheden en variaties die in het verleden vaak werden onderschat.

Echt fit?

De meeste fitnesssporters willen door hun training 'echt fit' worden. Maar hoe worden we echt fit en wat wordt daarmee bedoeld? 'Echt fit' zijn betekent meer dan alleen spiertraining. Echt fit zijn houdt in dat je lang gezond blijft, de grenzen van je prestatievermogen goed kunt inschatten, bewust doelen stelt en aan de hand daarvan een individueel trainingsprogramma maakt. Als je deze zaken voor ogen houdt, kunnen ze helpen bij het vormgeven en samenstellen van je eigen training. Als je eenmaal bent begonnen met trainen, moet je dat zeker niet zien als vervelende verplichting, maar wel als een onderdeel van je leefstijl.

Bij het 'echt fit' worden spelen belangrijke aspecten een rol die zijn samengevat in de volgende richtlijnen. Ze kunnen eenvoudig in de praktijk worden omgezet op iedere leeftijd.

- Regelmatig sporten, in vaste, steeds herhalende trainingssessies gedurende jaren of – nog beter – je hele leven lang.
- Op de juiste manier sporten, waarbij de inhoud en de intensiteit van het trainingsprogramma afgestemd worden op de leefsituatie en het prestatievermogen.
- Aanpassing van individuele doelen in het kader van de gezondheid.
- Met plezier trainen en sport niet zien als 'moeten', maar als 'mogen'.



Bij een complete fitnessstraining horen naast oefeningen voor kracht, snelheid en uithoudingsvermogen ook regelmatig oefeningen voor lenigheid.