

## **Spierversterkende training**

Om het lichaam sterk te houden en om blessures te voorkomen is het belangrijk om je lichaam sterk te houden. Dit doe je door middel van krachttraining. Bij krachttraining ben je bezig met het vergroten van spierkracht door allerlei oefeningen. Het is de tegenhanger van cardio, waarin dus niet op het uithoudingsvermogen maar aan kracht en aan het vergroten van de spiermassa wordt getraind. Voordelen van krachttrainen zijn sterkere spieren, meer kracht, mooie lichaamshouding, snellere stofwisseling, fitter gevoel en sterkere bescherming van de botten. Grotere spieren zijn te trainen voor iedereen, maar ontstaan niet binnen een week. Bij intensief trainen kun je na 6 tot 8 weken zeker resultaat gaan waarnemen. Spieren blijven groeien zolang je de intensiteit, gewichten en weerstanden blijft ophogen.

Beheers je krachttraining goed, dan vergt dat weinig van je hart-longfunctie en verbrand je hierdoor weinig calorieën. De beste manier om krachtoefeningen uit te voeren is langzaam, beheerst, gecontroleerd en zo intensief mogelijk. Bij te weinig gewicht of weerstand zou je snellere bewegingen kunnen maken, in dit geval zou je cardio toepassen.

### **Warming up**

Het is goed om voordat je begint met krachttraining eerst je lichaam wat op te warmen. Het voordeel van een goede warming up is dat je je hartslag vast verhoogd, je bloeddruk toe laat nemen en er zo voor zorgt dat je spieren beter doorbloed laat raken en klaarstoomt voor de training. Dit kan door middel van een crosstrainer of bijvoorbeeld met touwtje springen. Verder is techniek erg belangrijk. Als je net begint met krachttraining is het niet de bedoeling dat je meteen begint met zware gewichten. Leer eerst de juiste techniek voordat je gewicht gaat toevoegen. Dit voorkomt dat je later blessures krijgt.

### **Kwaliteit van training**

Bij krachttraining gaat het om kwaliteit boven kwantiteit. Het gaat namelijk om de uitvoering en intensiteit en niet om het aantal en de tijdsduur. Enkele sets met maximale intensiteit zullen meer effect hebben dan ellenlange sessies met onvoldoende gewicht en/of weerstand. Spieren worden groter wanneer deze intensief worden gebruikt.

Bij de uitvoer is het tijdens de training belangrijk om je spieren te laten herstellen. Je verbruikt namelijk een deel van de energie die in de spiercel opgeslagen ligt. De spier heeft de tijd nodig om de energievoorraad te herstellen. De hersteltijd hangt af van de intensiteit, moeilijkheidsgraad en het herstelvermogen van het lichaam en het trainingsdoel. Bij ontwikkeling van spiergroei tot 60 seconden bij toename van kracht houdt 3 tot 6 minuten aan. Merk wanneer de spierkracht minder wordt verlaag dan het gewicht of neem meer rust.

Om je spieren te blijven prikkelen tijdens de training, werkt het goed om zo nu en dan je rustperiode te veranderen. Ook door het wisselen van het aantal herhalingen en het gewicht, prikkel je de spieren waardoor je mogelijk sneller sterker wordt of meer spiermassa opbouwt.

### **Spiergroepen trainen**

Een veel gemaakte fout bij krachttraining, is het trainen van twee grote spiergroepen in dezelfde trainingssessie. Bij zeer zware inspanning tijdens het trainen van één spiergroep kan het combineren van twee groepen als been- en borst oefeningen bijvoorbeeld te veel energie eisen en zorgen voor een grote last op het zenuwstelsel. Om maximale groei te realiseren, kan je dan beter per training het beste focussen op één van de drie grote spiergroepen borst/schouders, billen/benen of rug/triceps. Train je niet maximaal en slechts 2 of 3 keer per week dan zou je je energie kunnen verdelen met oefeningen voor je gehele lichaam, zogeheten Full-body training. Nadeel hiervan is dat je minder gefocust bent op één spiergroep en zou de spiermassa per groep waarschijnlijk minder snel groeien.

**Continuïteit en hersteltijd**

Continuïteit met krachttraining is van belang om spiermassa niet te verliezen. Bij geen onderhoud van de spieren kan na twee weken het verval al intreden en je massa beginnen met inslinken bij geen gebruik hier meer van. Het onderhouden is daarom van belang. Even belangrijk is het inplannen van rustdagen. De grootste groei van spieren gebeurt namelijk na een trainingssessie en niet gedurende. Een hersteltijd van 2 tot 3 dagen is aan te raden bij zware intensiteit. Zonder het nemen van rustdagen, zullen je spieren niet volledig herstellen en dus niet optimaal kunnen groeien. Mede hierom wordt de rustdag ook wel 'herstel dag' genoemd.

## 12 oefeningen voor thuis:

*Train je lichaam thuis met oefeningen!*

### Borstspieren en armspieren;



#### 1. Push-ups voor borstspieren en triceps

Zet je handen en voeten op de grond. Kijk met je gezicht naar de vloer en strek je armen. Zet je handen recht onder je schouders en je voeten tegen elkaar met je benen gestrekt. Adem in en buig je armen tot je borstkas bijna op de grond is. Strek vervolgens je armen weer zodat je borstkas weer omhoog komt naar de startpositie terwijl je uitademt. Span ondertussen je buikspieren tijdens deze oefening aan en zorg ervoor dat je ellebogen iets naar achter wijzen.

Ben je een beginner, doe dan pushups op je knieën of buig je armen zo ver je kan. Het is niet erg als je nog niet zo ver naar de grond komt. Door te oefenen met pushups kom je steeds een beetje verder.

Maak 2 of meer sets van 10 en breid dit uit naar jouw eigen kracht, met minimale rust van 30 seconden aan tussen elke set.



#### 2. Dips voor de borstspieren en triceps

Pak de voorste randen van een stoel of bankje vast met je handen op schouderbreedte. Kom vervolgens met je billen net voor de stoel, zet je voeten plat en benen licht gebogen (niet opzij) zodat je dijnen evenwijdig zijn aan de vloer. Strek je armen. Dit is je startpositie. Laat je lichaam in de richting van de vloer zakken met je rug dichtbij de stoel totdat je armen in een hoek van 90 graden staan. Zet vervolgens kracht, vanuit je triceps, om jezelf weer omhoog te tillen. Dat is één herhaling!

Maak setjes van 10 dips en breid dit uit naar jouw eigen kracht, herhaal deze setjes 3x met minimaal 30 seconden rust tussen elke set.



#### 3. Biceps Curls

Sta rechtop met in elke hand een juiste gewicht van een stang, dumbbell of ander gewicht zoals een flesje water. Mocht je een spiegel hebben dan is het goed om hier recht voor te gaan staan. Ga stevig staan, voeten op schouder breedte, knieën licht gebogen en houd de dumbbell naast je in neutrale positie. (palmen naar je toe gericht, duimen naar voren) Ga vervolgens langzaam met de dumbbells omhoog tot je handen bij je schouders zijn. Ga dan weer langzaam gecontroleerd naar beneden totdat je armen weer gestrekt zijn, maar laat het gewicht niet hangen. Houd continue spanning op de biceps en houdt je rug recht en stil. Gebruik dus niet je lichaam om het gewicht omhoog te krijgen. Alleen je armen doen het werk, maar je bovenarmen blijven zo stil mogelijk tijdens deze oefening. Herhaal deze beweging.

Maak setjes van 10 en herhaal deze setjes 3x



#### 4. Optrekken met chin up voor biceps en borstspieren

Voor deze oefening is een stang nodig waaraan jij jezelf kunt optrekken. Je kunt er eventueel een aanschaffen voor in de deurpost.

Je pakt de horizontale stang met een bovenhandse greep (handpalmen naar je toe) vast op bredere dan schouderbreedte uit elkaar en trekt jezelf omhoog, richting de onderkant van je borstbeen (niet richting sleutelbeen), waardoor je boven de stang uit kunt kijken. Trek je schouderbladen bovenaan goed samen, pauzeer kort en laat je daarna gecontroleerd weer zakken tot je schouders en armen volledig zijn gestrekt.

Maak setjes van 10 en herhaal deze setjes 3 keer met minimaal 60 seconde rust tussen elke set.

*Voor gevondene de Pull up:*

Doe je ditzelfde, maar pak je de stang met de handpalmen van je af, dan heet dit de pull-up. Deze is zwaarder, waarbij je meer je rugspieren ook aanspreekt. Dit wordt ook wel de ultieme krachttest voor je bovenlijf genoemd.

#### Buik- en rugspieren

#### 5. Situps:



Voor deze oefening ga je op je rug liggen en buig je je knieën. Je handen leg je gekruist op je borst of doe je achter je hoofd. Adem in en kom met je gehele bovenlichaam omhoog los van de grond, houd dit even vast en breng je bovenlichaam weer naar terug naar startpositie terwijl je uitademt. Zorg ervoor dat je met je rug niet de grond aanraakt om vervolgens opnieuw deze beweging te maken. Let erop dat je buik al het werk moet doen, je zult het daar dan ook gaan voelen.

Maak setjes van 10 keer en herhaal deze setjes 3 keer, met een pauze van minimaal 30 seconden aan tussen elke set.

#### 6. De static V-sit



Ga plat op je rug liggen met je armen naast je lichaam en span je buikspieren aan en til je benen tot een hoek van 45 graden. Strek tegelijkertijd je armen naast je benen en kom iets omhoog met je schouders zodat je alleen nog met je heup de grond aanraakt. Houd deze positie 20 seconden vast en let er op dat je rug recht blijft en laat je bovenlichaam rustig terugzakken naar de beginpositie.

Maak setjes van 10 keer en herhaal deze setjes 3 keer, met een pauze van minimaal 30 seconden aan tussen elke set.

#### 7. De plank



Houd je lichaam gedurende gestrekt op ellebogen en voeten en zorg ervoor dat je lichaam een rechte plank vormt door je buik goed aan te spannen. Let erop dat je rug recht is en probeer je billen aan te spannen. Kijk eventueel in de spiegel of je echt recht bent als een plank.

Houd dit 45 seconden vast en kijk of je dit in tijd kunt uitbreiden. Houd een pauze van minimaal 30 seconde en herhaal dit 3 keer.

Ben je beginner dan kun je de plank ook doen op je knieën. Hierbij moet je er voor zorgen dat je lichaam van schouders tot knieën een rechte lijn vormt en dat je je buikspieren goed aanspant.

## 8. De superman

Ga op handen en knieën zitten. Zet je knieën onder je heupen en je handen recht onder je schouders en kijk naar de grond. Zorg ervoor dat je nek en rug een rechte lijn vormen. Til je linkerbeen en je rechterarm op. Stek je been en strek je arm en houd deze positie 3 tellen vast terwijl je rug recht is en je buikspieren aangespannen zijn. Je hebt nu de houding van de superman. Zet je knie en hand weer neer. Wissel nu met been en arm en til dus je rechterbeen en linkerarm op en doe hetzelfde.

Maak setjes van 10 keer ( 5 keer links en 5 keer rechts gestrekt) en herhaal deze setjes 3 keer, met een pauze van minimaal 30 seconden aan tussen elke set.

## Been en bilspieren

## 9. Squats ( billen en benen)

Zet je voeten op schouderbreedte iets naar buiten wijzend, buig je benen 90 graden alsof je wilt gaan zitten en strek je armen recht naar voren. Bij deze oefening is het erg belangrijk dat je de billen goed naar achteren duwt, borst en rug recht houdt als je naar beneden gaat, schouders laag en je hakken stevig in de grond zet. Je gewicht houdt je tijdens de oefening bij je hielen. Let erop dat je knieën niet voorbij je voeten gaan. Is dit wel het geval, corrigeer dan je houding. Je kont gaat dan niet voldoende naar achteren. Je kunt het beste in de spiegel kijken om te controleren of je de oefening goed uitvoert.

Maak setjes van 10 herhalingen en herhaal deze setjes 3 keer, met een pauze van minimaal 30 seconden aan tussen elke set.

## 10. Lunches

### **De voorwaardse stap lunge is een goede oefening**

Het is belang om de lunge goed uit te voeren om knieblesure te voorkomen.

Ga rechtop staan met je benen op heupwijdte uit elkaar. Leg beide handen op je heupen en span je buikspieren aan zodat je je rug rechtop houdt. Doe dan met één voet een grote stap naar voren. Hoe langer je bent, hoe groter je stap is. Je achterste voet til je iets op, zodat je teen de vloer nog aanraakt maar je hiel niet meer. Buig beide knieën tegelijk. Het doel is om beide knieën te laten stoppen in een hoek van 90 graden. Zorg ervoor dat je voorste knie altijd in lijn blijft met je voet en niet er overheen gaat. De knie van je achterste been mag net niet de vloer raken. Blijf een paar seconden in deze houding staan en lift vervolgens jezelf weer op om weer in de beginpositie te komen. Wissel na deze uitvoer van benen en ze het andere been als nu voor.

Maak setjes van 10 keer ( 5 met links en 5 met rechts voor) en herhaal deze setjes 3 keer, met een pauze van minimaal 60 seconden aan tussen elke set.

### 11. Crosscountry skiën



Ga op je been staan die je wilt trainen. Laat je andere been ontspannen hangen. Buig je knie licht zodat je enigszins voorover leunt. Let op dat je knie niet voorbij de tenen komt. Bij het buigen van de knie dient je achterwerk achterwaarts te bewegen. Houdt de knie stabiel en boven de voet en mijd een voorwaartse beweging van de knie. Zwaai met de armen in tegengestelde richting in jouw eigen tempo. Met het verlagen van het tempo maak je de oefening zwaarder.

Maak setjes van 10 keer (5 op het linker been en 5 met rechter been) en herhaal deze setjes 3 keer, met een pauze van minimaal 60 seconden aan tussen elke set.



### 12. Steps up

Sta tegenover een traptrede, stepbankje een of voor wat meer uitdaging tegenover een platform dat boven je knieën uitkomt. Stap met één voet op het platform, beweeg je lichaam naar boven en beweeg de knie van je andere been zoals hoog als je kunt voordat je weer terug stapt. Wissel af per been. Je kunt het extra zwaar maken door dumbbells in je hand houden.

Maak setjes van 10 keer per been voor (20 totaal per set) en herhaal deze setjes 3 keer, met een pauze van minimaal 60 seconden aan tussen elke set.