

Hallo

Als je dit leest, ben je wellicht iemand die nieuw is in de wereld van de krachtsport. Ik heb goed nieuws voor je: je zal in de komende tien minuten veel dingen leren die je vanaf nu dagelijks nodig zal hebben en die essentieel zijn om iets te bereiken! Het is dan ook aangeraden de volgende tekst grondig door te nemen en proberen te begrijpen. Dat kan je veel onzekerheden en beginnersfouten besparen.

## 1 Algemene vragen

### 1.1 Waarom zou ik me inlaten met de krachtsport/bodybuilding?

Dat is een goede vraag! Het is immers niet evident om zomaar te beginnen met deze sport. Je zal een basiskennis moeten opbouwen en het zal even duren eer je min of meer weet waar je mee bezig bent. Bovendien zal het niet evident zijn om elke training enthousiasme aan de dag te leggen en er serieus voor te gaan. Dat zijn allemaal stevige argumenten tegen krachttraining (of elke andere uitdaging die je in je leven aangaat). Wat zijn de tegenargumenten?

Wel, als je je weg tot hier gevonden hebt, heb je wellicht al een bescheiden antwoord op bovenstaande vraag. Misschien heb je besloten dat het nu wel eens genoeg is geweest! Je wilt bijvoorbeeld voor eens en voor altijd af van dat vervelende buikje dat je dagelijks in de spiegel ziet. Of misschien ben je erg mager, en zou je graag meer ruimte innemen. Of je hebt voor de zoveelste keer ondervonden dat je vrienden sterker zijn dan jij. Wie weet heb je zelfs grote ambities: je wilt serieuzer omgaan met een bepaalde sport die je beoefent, en besluit dat je meer kracht nodig hebt; je bent van plan ervoor te zorgen dat jij de sterkste persoon wordt die je kent; je ziet een lichaam zoals dat van de legendarische Arnold Schwarzenegger in zijn hoogdagen eigenlijk wel zitten,...



Figuur 1: Op zoek naar een gespierdere look?



Figuur 2: Een bikini-klaar lichaam?

Als je om bovenstaande (of om een heleboel andere) redenen hier bent, dan ben je aan het juiste adres!

Via de juiste krachttraining – gecombineerd met een goede voeding en eventueel andere sporten – kan je vlot en permanent je overtollige lichaamsvet kwijtraken, spiermassa winnen, je sportprestaties danig opschroeven, in enkele maanden heel veel kracht winnen (en na enkele jaren sterker zijn dan je nu kan voorstellen), ...

Ernstig beginnen met krachtsport betekent een radicale verandering van je leven. Voortaan zal je weten wat er met je lichaam gebeurt bij alledaagse activiteiten; je leert wat goed en slecht is voor je lichaam. Je zal uiteindelijk een belangrijk aspect van je leven (je lichaam) voor een belangrijk deel onder controle krijgen. Eindelijk zal jij de baas zijn over je eigen lichaam!



Figuur 3: Wil je brute kracht?

## 1.2 Maar...

Misschien heb je twijfels over je plan met krachttraining te beginnen. Is het wel gezond? Zal je je lichaam niet permanent beschadigen? Is het niet erg duur? Zal je er misschien uit beginnen te zien als een professionele bodybuilder (een beeld dat je misschien verafschuwt)? Kan je niet enkel iets bereiken via (ongezonde?) doping?...

Laten we eens wat dieper ingaan op die vragen.

### 1.2.1 Ongezonder?

Ik kan je geruststellen. Krachttraining is allesbehalve ongezond; integendeel! Je zal allerlei aspecten van je lichaam (spieren, pezen, gewrichten, kraakbeen, botstructuur, doorbloeding van het lichaam, je hart, ...) versterken! Met andere woorden: je lichaam zal veel meer kunnen en kunnen verdragen.

### 1.2.2 Blessures?

En ja, indien je bepaalde richtlijnen niet juist opvolgt, bestaat er de mogelijkheid dat je je blesseert. Een beetje gezond verstand zal er echter voor zorgen dat die kans erg klein is. Het ziet er misschien verschrikkelijk schadelijk voor je rug uit als je iemand vierhonderd kilogram van de grond ziet heffen. In werkelijkheid is die persoon er echter in geslaagd zijn lichaam jarenlang telkens sterker te maken, tot op het punt dat die rug zulke lasten goed aankan. En zo is dat met alle bewegingen binnen de krachtsport.

Volgende bewering zal bijna alle mensen verbazen: *het blessurerisico bij krachtsporten ligt op dezelfde hoogte als dat van tennis en volleybal en is een factor 100 lager dan dat van het populaire voetbal!* Dit blijkt uit cijfers van het Britse rapport 'Relative Safety of Weightlifting and Weight Training', dat [hier](#) gedownload kan worden.

### 1.2.3 Te duur?

Het is zo dat eigenaars van fitnesscentra veel geld durven vragen om hun infrastructuur te gebruiken. Je kan honderden euro's per jaar kwijt zijn, gewoon aan lidgeld! Dat is duur... Maar niemand zegt dat je in zulke centra moet trainen!

Misschien bevindt er zich een gym met goede prijzen en een goede infrastructuur in de buurt. Dat is goed, daar kan je gebruik van maken. Maar je kan evengoed je eigen materiaal aanschaffen en een kamer van je huis ombouwen tot een complete gym! En dat hoeft helemaal niet duur te zijn. Via slimme investeringen kan je die gym langzaam opbouwen, zodat je na korte tijd al het materiaal hebt dat je nodig hebt, voor minder dan twee jaar lidgeld in een gemiddelde gym! Voor meer informatie, verwijst ik je naar [dit artikel](#).

Aarzel zeker niet om ook [deze artikels](#) eens door te nemen:

### 1.2.4 Lelijk?

Ik heb de indruk dat veel mensen de krachtsportwereld zien als één van gigantische bodybuilders, wier bovenarmen groter zijn dan hun hoofden. Bovendien heb ik begrepen dat weinigen zichzelf graag zo zouden zien. Maar vrees niet, je zal er na een paar weken trainen heus niet uitzien als een wandelende anatomiekaart! Om zo'n niveau te bereiken, moeten de heren (en dames) professionele bodybuilders op z'n minst jaren keihard werken. Heel wat beginners geloven dat zo'n lichaam het best *vermeden* wordt door niet naar volle capaciteit te trainen en niet echt op hun voeding letten. Dit is grote fout. Voeding en training perfectioneren zorgt ervoor dat je je doelen zo snel mogelijk haalt en je niet – zoals zovele mensen die slechts met halve overtuiging trainen - terechtkomt in een permanente cirkel van voor- en achteruitgang. Die cirkel is de werkelijke valkuil, de enige angst die je zou moeten hebben.

Iedereen die beweert niet of niet ten volle aan krachttraining te doen omdat hij/zij 'er niet uit wil zien als een bodybuilder' of zelfs 'niet te gespierd wil zijn', is gewoon excuses aan het verzinnen om niet zijn of haar best te moeten doen in deze sport. Ik beloof je plechtig dat je niet op een avond gaat slapen, om 's morgens op te staan met dertig kilogram meer spiermassa aan je lichaam. Deze sport is er één van vrij trage en – hopelijk – gestadige vooruitgang, kortom een vooruitgang die je volledig onder controle hebt.

Laten we bovendien één ding duidelijk stellen: bodybuilding is slechts een aftakking van de krachtsport en net zo verschillend van pakweg gewichtheffen als waterpolo dat is! Bodybuilding is een wereld op zich die weliswaar respect en aandacht verdient, maar ook bijna volledig buiten de andere takken van de krachtsport staat.

Niettemin is het perfect mogelijk je doelen binnen zowel bodybuilding als een andere (kracht)discipline te stellen. Zo zijn er de zogenaamde 'power bodybuilders', mensen die zowel een zeer sterk als mooi gespierd lichaam ambiëren; in feite vallen de meeste serieuze amateurkrachtsporters min of meer binnen deze groep. Want geef toe: wie bezit er nu niet graag een krachtig en gespierd lichaam?



Figuur 4: De 47.75kg - wegende Marilou bewijst hier dat je helemaal niet man, groot, zwaar of gespierd hoeft te zijn om met een glimlach 100kg boven je hoofd te steken.

### 1.2.5 Doping?

Ook doping wordt vaak onlosmakelijk verbonden met de krachtsport. Anabole steroïden en andere 'spierversterkende middelen' zijn echter slechts een erg marginaal verschijnsel in onze sport; een verschijnsel dat veel media-aandacht krijgt, dat wel... Maar uiteindelijk heb je die middelen niet nodig om groot en sterk te worden. Je zal leren dat doping slechts gebruikt wordt door mensen die ofwel geen idee weten waar ze mee bezig zijn (mensen die deze stickie niet gelezen hebben, bijvoorbeeld) en die dan ook mogelijk gevaarlijk bezig zijn ofwel door mensen die zéér goed weten waar ze mee bezig zijn, en ze verantwoord en veilig weten te gebruiken.

## 1.3 Wat bestaat nu allemaal?

Wellicht kan je je geen duidelijk beeld vormen van de krachtsport. Het is echter nuttig om dat wel te kunnen, zodat je je doel preciezer kan bepalen.

Om te beginnen, kan er al een groot verschil gemaakt worden tussen twee takken binnen de krachtsport: je kan prestatiegericht trainen om bepaalde vormen van spierkracht (maximale spierkracht, explosiviteit, spieruithouding, ...) te verbeteren, óf om ethische redenen hypertrofiegericht (spiermassa winnen). In het tweede geval spreekt men van bodybuilding

### 1.3.1 Doel: prestatie?

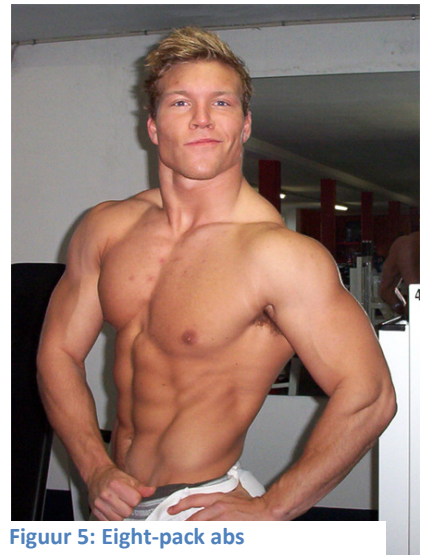
Je wilt zo zwaar mogelijke gewichten kunnen tillen (maximale spierkracht), een beweging in minimale tijd uitvoeren (explosiviteit), een intensieve beweging gedurende een langere tijd volhouden (spieruithouding), al dan niet om beter te worden in een bepaalde sport buiten de krachtsport. Bij elke mogelijke sporttak kan je wel minstens één van deze drie zeer goed gebruiken (en vaak alle drie!).

### 1.3.2 Doel: hypertrofie?

Je bent een bodybuilder (merk op dat je dit niet per se betekent dat je eruit wilt zien als Ronny Coleman). Hypertrofie betekent: abnormale spiergroei. Je wilt dus meer spiermassa bezitten dan je van nature hebt. Misschien wil je gewoon wat breder zijn, of wil je net gigantisch groot worden. Aan jou de keuze. Vergeet zeker niet dat je in beide gevallen hard zal moeten werken!

### 1.3.3 Doel: vetverlies?

Je hebt overtollig vet dat je kwijt wil. Ook dit is een deel van bodybuilding; je bouwt namelijk aan je lichaam. Meestal wordt dit ook in combinatie met hypertrofie gedaan, zodat wanneer het vet weggaat er iets onderuit komt dat de moeite waard is. Oók bij vrouwen! Een veelvoorkomend fenomeen is dat de dames zich zo concentreren op het vetverlies dat ze uiteindelijk hun rondingen en vormen kwijt zijn, en zelfs bij lage gewichten nog last hebben van onstevigheid en cellulitis. Veelvoorkomend... maar niet in de krachtssport!



Figuur 5: Eight-pack abs

## 1.4 De fitnessuitbater zegt...

Dit is een 'syndroom' waar veel beginners (logischerwijze) aan 'lijden': ze hebben zoveel respect voor een ervaren persoon als een fitnessuitbater, dat ze deze zonder meer geloven. Maar voorzichtigheid is geboden! Zo iemand zal, net zoals iedereen, proberen zo goed mogelijk zijn boterham te verdienen. Hij zal je daarom misschien wijsmaken dat hij je kan laten bereiken wat je wil bereiken. Hij zal je waarschijnlijk een trainingschema geven, veelal gebaseerd op moderne toestellen. Maar zijn die toestellen wel zo goed als die persoon doet uitschijnen? Eerst en vooral zijn - houd je vast - toestellen en machines helemáál niet zo efficiënt als de meeste mensen denken, en vele 'professionals' beweren. Een goede en snelle vooruitgang maak je door losse gewichten te gebruiken in plaats van machines. Daarover later meer.

Waarom zou Meneer Fitnessuitbater dit dan aanraden? Wel, om drie redenen:

- 1) Hij overtuigt je onrechtstreeks dat je die dure machines nódig hebt om iets te bereiken, en je neigingen om zelf wat losse gewichten aan te schaffen wegneemt.
- 2) Door die machines te gebruiken, zal hij je langer in zijn gym kunnen houden omdat je (veel) minder snel progressie maakt, en kan hij wat langer je abonnementsgeld in ontvangst nemen.
- 3) Om (onwetend) volk naar zijn gym te lokken, heeft de uitbater zwaar moeten investeren in die zeer dure toestellen (waar mensen immers in geloven); als de mensen die toestellen niet meer gebruiken, kan hij geen fors lidgeld meer vragen (toestellen zijn de grootste kosten aan een gym) en maakt hij verlies.

Ook de 'raad' die een uitbater je geeft zal dus niet altijd goed zijn. "Jamaar", denk je, "mijn fitnessuitbater is toch zeer gespierd?". Bedenk je dan maar eens dat hij waarschijnlijk niet met jouw schemaatje traint.

## 1.5 De eerste stappen

Vooraleer je echt iets kan doen, moet je weten waar je mee bezig bent en je dus informeren. Je bent al goed op weg als je deze stickie leest, maar ga voor meer! Verder in de tekst zal je enkele links terugvinden die je gemakkelijk en snel van heel belangrijke informatie voorzien; maak daar gebruik van!

Maak werk van je educatie; probeer zo veel mogelijk (verschillende) dingen te leren en wees trots op die kennis. Het is onvoorstelbaar hoe een beetje simpele kennis je leven drastisch kan verbeteren en je in staat kan stellen andere mensen te helpen. En met de moderne mogelijkheden (internet en andere media) mag kennisvergaring echt geen probleem zijn. Mijd echter



Figuur 6: Voor, en na

zaken als fitnessmagazines en de raad van mensen die geld aan je zouden kunnen verdienen, totdat je voldoende kennis en ervaring hebt om zulks kritisch te kunnen beoordelen. Met de juiste kennis kan **iedereen** om het even welk lichaam bekomen.

Dat gezegd zijnde, keren we terug naar de krachttraining. Eigenlijk kan je na het lezen van deze stickie er meteen aan beginnen. Maar ga gestructureerd te werk en houd altijd ruimte voor improvisatie of verandering.

Een andere goede raad die ik je kan geven, is de volgende: zoek wat werkt voor jou en blijf bij dat concept. Het heeft immers geen zin om een werkende strategie plots overboord te gooien en iets nieuws te proberen, waarvan je niet zeker bent dat het werkt. Zeker, je dient constant veranderingen aan te brengen aan die strategie, maar doe dat stap voor stap, zodat die verandering meer wegheeft van een optimalisatie.

Waar je mee moet beginnen, hangt af van je doelen. Wil je afvallen, dan doe je er goed aan te beginnen met je voeding 'op te schonen', vervolgens aan krachttraining te beginnen en dan ook cardiotraining aan te vangen. Anderzijds zal een aspirerende bodybuilder beginnen met krachttraining en veel meer beginnen eten; voor zo iemand komt het 'fine tunen' van de voeding en cardio pas later aan bod.

## 2 Training in grote lijnen

Je hebt nu een idee van wat krachttraining is en wat jij eraan kan hebben. Hopelijk kan je niet meer wachten om te beginnen trainen. Daartoe zijn er een aantal 'technische' zaken waar je kennis van zou moeten hebben. De informatie die volgt is beknopt gehouden, maar wel erg belangrijk; als je er

niet mee in het reine bent, kan dat resulteren in ernstige problemen gedurende je trainingen en in het algemeen. Neem dus zeker de tijd om dit hoofdstukje grondig door te nemen en te begrijpen!

## 2.1 Besef dat je heel je lichaam moet trainen, d.w.z.:

- Je hebt benen, en die hebben een voor- en een achterkant; samen bevatten ze ongeveer 50% van alle spieren in je lichaam. Maak niet de fout je benen te verwaarlozen; je zou binnen een paar maanden of jaren tot de erg onaangename vaststelling kunnen komen dat je gespierde bovenlichaam gedragen worden door twee panlatten van beentjes!

- Elke beweging die je maakt, moet ergens op steunen; en dat 'ergens' is voornamelijk je romp, je 'core', zoals men vaak zegt. Het is van groot belang je buik en onderrug sterk te maken, vooral om blessures te voorkomen en jezelf in staat te stellen echt sterk te worden.
- Het grootste deel van de spieren van je bovenlichaam bevindt zich in je rug; de rest bestaat bijna uitsluitend uit borst en schouders; je armen zijn van ondergeschikt belang! Dus ga niet als de eerste beste fitnessboy twintig minuten staan curlen.
- Geef je spier(groep)en prioriteit naargelang hun grootte. Het is onzinnig om je bovenarmen even hard te trainen als je bovenbenen. Die laatste zijn immers véél groter en hebben veel meer training nodig.



Figuur 7: Of zie je er graag zo uit?

Heel wat beginners zouden nog steeds koppig zeggen: benen ga ik niet trainen, want ik wil breed worden, benen helpen niet. Of ik train men benen al genoeg met lopen (en varianten).

Niets is echter minder waar. Door het trainen van benen zal je lichaam extra anabole hormonen (d.w.z. hormonen die spiergroei promoten; dit zijn: testosteron, groeihormoon en Insuline-like Growth-Factor I (IGF I))aanmaken, die je al je spiergroepen helpen te groeien.

Om heel de kwestie van benen trainen te situeren, is volgend ludiek citaat wellicht duidelijker dan nog extra uitleg:

*"Het niet hebben van een fatsoenlijke hamstringontwikkeling is geen doodzonde in bodybuilding. Het waarom daarvan ligt voor de hand. Niemand loopt meer in een speedo rond op het strand. Voor mannen is het nu makkelijk om hun spillebenen te verbergen in shorts die tot de knie reiken. De noodzaak om hamstrings te trainen is daardoor te verwaarlozen geworden voor de gemiddelde bodybuilder. Immers een jeugd vol gefiets, gevoetbal en kickboksen hebben je redelijke benen gegeven. Dat is dan ook de reden waarom je zoveel ooievaars op het strand ziet. Zo'n vogel met een groot bovenlichaam, benen als twijgjes en een hele grote snavel."*

Tenslotte vermelden we hier nog een pragmatische indeling voor de spiergroepen:

- benen
- rug

- borst
- schouders
- armen
- core

## 2.2 Soorten oefeningen

- **Isolatieoefeningen:** bewegingen over één gewricht (bvb. Bij biceps curl gaat de oefening enkel over de elleboog), die meestal ook maar een beperkt aantal (vaak slechts één) spier(en) aanspreken.
- **Compoundoefeningen:** oefeningen over meerdere gewrichten die vaak heel veel spieren aanspreken. (bvb. Squat; gaat zowel over enkels, knieën als heup)

De meeste beginners neigen sterk naar isolatieoefeningen. Dat is een grote fout! Ze schijnen te denken dat door het apart aanpakken van de spieren ze betere trainingseffecten zullen krijgen, wat om verschillende redenen niet waar is.

1. Compoundoefeningen zijn doorgaans vele malen efficiënter. Ze spreken immers tegelijkertijd veel meer spiervezels aan wegens de veel zwaardere gebruikte gewichten en resulteren dus in een veel groter trainingseffect, zowel qua kracht als spiermassawinst.
2. Compoundoefeningen zullen spieren meetrainen die je met een doordeweeks schema vol isolatieoefeningen weinig of niet zal aanpakken. Dit resulteert in een grotere totale kracht, en weer grotere spiermassa, aangezien deze andere spieren ook groeien, en de grotere spieren mee omhoog duwen.
3. Compoundoefeningen leren je lichaam hoe het zich moet laten samenwerken om een beweging goed uit te voeren. Dit trainen van je zenuwstelsel, wat het in feite is, zal je zonder enige andere kracht- of massawinst in de spieren zelf heel wat extra kracht geven.

Een vuistregel die vaak gebruikt wordt, zegt dat een training best voor 85% uit compoundbewegingen bestaat en voor 15% uit isolatieoefeningen.

De belangrijkste oefeningen, zowel voor beginners als gevorderden:

1. Deadlift (vooral de standaardbeweging)
2. Squat (vooral back squat)
3. Pull-up (alle variaties)
4. Row (alle variaties)
5. Bench press (vooral de standaardbeweging en de dumbbell-versie)
6. Overhead press (alle variaties; ook push press)
7. Power Clean

Bovenstaande oefeningen zouden in geen enkel schema mogen ontbreken. Ze zullen superieure resultaten geven. Andere nuttige oefeningen zijn: glute-ham raise, hyper extension, weighted leg raise, dragon flag, ab roll ...

Uiteraard zeggen (de meeste van) deze namen je nog niks. Zoek ze op en bestudeer ze. Als voornaamste bron raad ik je [exrx](#) aan, als tweede [onze eigen lijst](#) en als derde [google](#).



**Figuur 8: Een Sumo Deadlift van 237.5kilo van 75-jarige Wim Van Weenen. Meer dan 95% van de huidige jeugd kan hier nog niet eens aan denken.**

Merk op dat geen van deze oefeningen gebruik maakt van één of ander toestel, maar allemaal vrije gewichten of lichaamsgewicht gebruiken. Vrije gewichten hebben immers als groot voordeel dat je tijdens de beweging het zélf het gewicht in de juiste baan moet houden. Zo worden de stabiliserende spieren (vaak kleine spieren die doorgaans vergeten worden) getraind en blijft er op termijn geen zwak plekje meer over in je lichaam! Meer info over de voordelen van losse gewichten tegenover toestellen vind je [hier](#).

Toestellen daarentegen zijn zo ontworpen dat ze bij een bepaalde beweging de meeste spieren (op enkele na) zoveel mogelijk ontlasten, zodat je je zou kunnen concentreren op die enkele spieren. Dit principe was echter al achterhaald toen de eerste eencelligen hun intrede maakten in de prehistorische zeeën! Tegenwoordig weten we dat het vooral belangrijk is zoveel mogelijk spiervezels zoveel mogelijk te stimuleren. Het best doe je dit door bewegingen uit te voeren die 'moeilijk' zijn, oefeningen met vrije gewichten dus.

Als randopmerking hierbij: hoewel kabelstations in principe ook toestellen zijn, zijn we op dit forum geneigd bij de term 'toestel' niet aan kabelstations te denken. Kabelstations zijn immers vaak wél zeer nuttig en zelfs onmisbaar in bepaalde schema's!

De respons van anabole hormonen, waar we het zo-even over hadden, bij de redenen om benen te trainen, is afhankelijk van de spieren die je gebruikt tijdens de training en de intensiteit en het volume van de training. Oefeningen waarbij de grote spiergroepen worden gebruikt, zoals

olympische en powerlifts blijken een grotere anabole respons teweeg te brengen. Het betreft dus compoundbewegingen. De discussie over vraag welke vorm van training (langere sets met minder weerstand of kortere sets met meer weerstand) de grootste anabole respons oplevert is nog open. In praktijk blijken beide manieren goede resultaten te leveren.

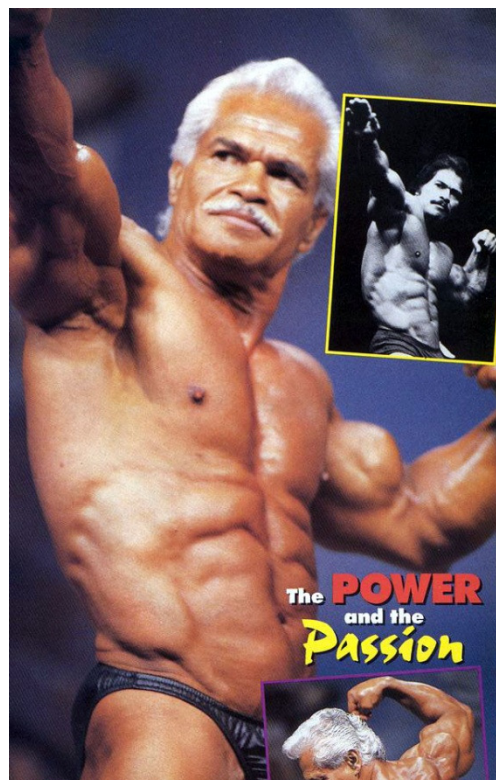
Sommige van deze oefeningen zal je nog niet kunnen uitvoeren bij gebrek aan materiaal en/of ervaring. Zoek in dat geval zeker voor de genummerde oefeningen alternatieven. Op het forum van BStrong.net kan je uiteraard met vragen terecht.

Het is zaak alle oefeningen eerst volledig correct uit te kunnen voeren (met zeer weinig gewicht) en je pas daarna te concentreren op het vergroten van dat gewicht! Als je immers niet in staat bent een oefening als de squat fatsoenlijk uit te voeren, zal je enerzijds solliciteren voor blessures eens de gewichten wat groter beginnen te worden en zal je bovendien je vooruitgang beperken (goede techniek biedt grote mechanische voordelen).

## 2.3 verdeling van oefeningen

Over de volgorde van de oefeningen bestaat de veronderstelling dat het het beste is om eerst de grote spiergroepen te trainen en vervolgens de kleinere spiergroepen. Er wordt verondersteld dat de oefeningen waarbij grote spiergroepen worden gebruikt in het begin van de training een significante anabole respons veroorzaken, waardoor de kleinere spiergroepen die daarna getraind worden een groter trainingseffect zullen ondervinden. Ook zal je op deze manier nog niet vermoeid zijn als je aan de grote (en dus belangrijkste) oefeningen begint.

Oefeningen worden verdeeld in sets, die dan weer verdeeld worden in reps. Dus, 3 sets van 10 reps betekend dat je 10 keer je oefening doet, even rust, weer 10 keer, even rust, en weer 10. Er zijn veel verschillende benaderingen mogelijk, die alle goed zijn. Je kan dus niet zeggen dat je beter met 12 reps/set werkt dan met 5 reps/set. Dat hangt af van je strategie en je doel. Nu, als beginner kan je moeilijk iets verkeerd doen als je tussen de 5 en de 12 reps per set blijft.



Figuur 9: Ed Corney, rechtsboven om en bij de 45 jaar, midden ongeveer 75 jaar. Leeftijd is een van de meest gebruikte ongeldige excuses om je lichaam te laten aftakelen zonder er iets aan te doen. Onder andere deze man dacht er anders over.

Wanneer moet je nu wat gebruiken? Wel, hier volgt een populaire richtlijn voor het aantal reps per set:

2-3: kracht-, maar weinig massawinst

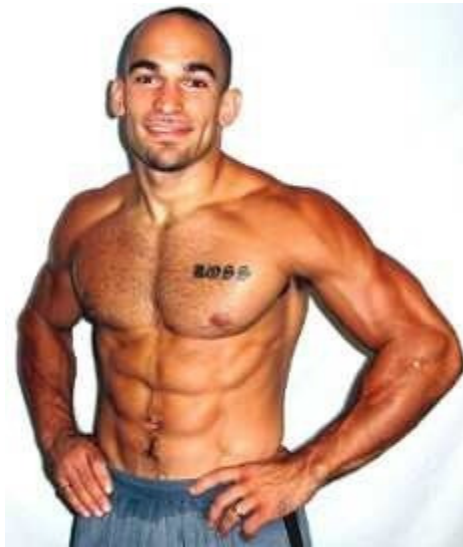
4-5: kracht- en massawinst, maar vooral kracht

6-8: evenveel kracht- als massawinst

9-12: kracht- en massawinst, maar vooral massa

13-15: massawinst en een beetje krachthuithouding

16-20: betere krachthuithouding, amper massawinst



**Figuur 10: Ross Enamait. Zijn aparte, maar effectieve conditie- en krachttraining wijken wel eens af van deze richtlijnen, maar zijn schitterend voor atleten gebrand op prestatie.**

Besef echter dat er meer factoren meespelen dan alleen het aantal reps per set (een parameter die vaak benoemd wordt met het woord intensiteit). Ook het totaal aantal reps (voor een bepaalde spiergroep) gedurende een training is van groot belang. Merk op je deze parameter (die volume genoemd wordt) kan variëren door te spelen met het aantal sets per oefening en het aantal oefeningen per training (voor een bepaalde spiergroep).

Voor kracht houd je het volume eerder laag (10 à 25 reps per spiergroep per training), terwijl je voor hypertrofietraining het volume beduidend hoger zal willen maken (25 à 100 reps per spiergroep per training).

Tussen twee sets en twee oefeningen is er de rust. Die dient eerder kort (30 à 90 seconden) te zijn voor hypertrofie en langer (1 à 5 minuten) voor kracht. Spieruithouding wordt doorgaans getraind met erg korte rustpauzes (20 à 60 seconden).

Dan is er nog het tempo, dat wil zeggen hoe lang je doet over de verschillende fases van een herhaling (rep). Voor hypertrofietraining zal dat tempo laag zijn, voor kracht hoger. Tempo duidt men vaak als volgt aan:

|concentrisch| - |rust 'bovenaan'| - |excentrisch| - |rust 'onderaan'|

Met concentrisch de 'opwaartse' beweging en excentrisch de 'neerwaartse' beweging. Voor hypertrofietraining is iets als 2-0-3-0 gebruikelijk, terwijl maximale krachttraining eerder iets van 2-0-1-0 zal gebruiken voor de meeste sets (tijdens sets met maximale gewichten zal de beweging vaak iets langer duren).

## 2.4 Het plannen van je trainingen

Wellicht doe je er als beginner goed aan tussen de drie en de zes krachttrainingen per week te doen. Uiteraard zal iemand die driemaal per week traint doorgaans langere en zwaardere trainingen hebben dan iemand die zesmaal per week traint.

## 2.5 De structuur van je training

Velen trainen elke keer hun volledige lichaam (vaak driemaal per week): een full-body schema. Doorgaans gebruikt men echter een split schema, dat op verschillende trainingdagen verschillende spiergroepen traint. Een bijzondere vorm van een split schema is een UB/LB schema (Upper Body/Lower Body), dat tijdens een training ofwel het bovenlichaam, ofwel het onderlichaam traint. Binnen deze modellen zijn oneindig veel variaties mogelijk. Kies er één naar eigen goeddunken en pas het conform je persoonlijke behoeften aan. Voor inspiratie kan je het internet doorzoeken en in het bijzonder het forumonderdeel Schema's en trainen van BStrong, waar veel forumleden (beginners en gevorderden) hun schema's plaatsen.

## 2.6 Intensiteit

De intensiteit van een training mag noch te laag, noch te hoog zijn. Als je iets wil bereiken, zal je er hard voor moeten werken ('no pain, no gain'), maar door te overdrijven kan je je spieren (en gewrichten, pezen,...) beschadigen, wat ook niet de bedoeling is. Denk ook niet te snel dat je overdrijft. Zolang je techniek goed is, mag je heel zwaar gaan.

Een handige vuistregel: stop je set op een moment dat je nog een rep of twee zóu kunnen uitvoeren. Een belangrijke bemerking daarbij: als je een beginner bent, kan je lichaam ook de voorgeschreven intensiteit volgens die vuistregel niet aan. Begin de eerste week héél licht en bouw lángzaam op! Mik op vier à zes weken voor je de vuistregel echt gaat gebruiken.

De werkelijke intensiteit benoemt men met het begrip Repetition Maximum (RM), dat het gewicht geeft dat men een bepaald aantal keer kan heffen bij een bepaalde oefening. Zo kan men bijvoorbeeld spreken over iemands 'squat 3RM'.

Een bijzonder geval is de 1RM, die het absolute maximale gewicht aanduidt dat men aankan bij een bepaalde oefening.

## 2.7 Zorg voor variatie!

Je lichaam past zich namelijk aan de training die het ondergaat aan, en zal na een tijd niet meer zo sterk reageren op trainingsprikkels die aanvankelijk veel effect hadden. Dit fenomeen noemt men adaptatie en is 'gevaarlijker' dan je zou denken, in die zin dat het je vooruitgang afremt of zelfs kan stopzetten.

Dingen die je kan doen om je training te variëren:

- Wekelijks een bepaalde oefening niet meer dan één keer gebruiken
- Geregeld nieuwe oefeningen toevoegen aan je training
- De intensiteit van je trainingen variëren (bvb. één week zwaar squat en bench press minder zwaar; de volgende week zwaar bench press en squat minder zwaar)
- Periodiseren: een aantal trainingen (cyclus) plannen (vaak 10 à 20), die je licht begint en naar de laatste training toe naar een nieuw persoonlijk record toestuurt, om vervolgens een nieuwe cyclus te begin. Let wel: beginners kunnen erg lange cycli volhouden, voordat ze gedwongen zijn een nieuwe te beginnen wegens gebrek aan vooruitgang.

Weer een woord over voorzichtigheid hiermee. Varieer ook niet teveel. Je kan door teveel te variëren je lichaam uiteenlopende prikkels geven zodat het niet op één bepaald aspect beter kan

worden, maar telkens andere signalen krijgt waarop verbetering gevraagd is. Het zal dan nooit optimaal iets beter kunnen maken, aangezien het lichaam nooit eenduidig weet wat gevraagd wordt.

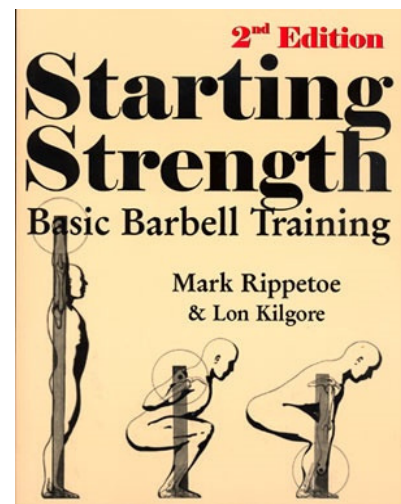
## 2.8 Ik ben een beginner, wat is het beste?

Als je een wat verder gevorderde trainee was moest je eerst eens goed nadenken wat eigenlijk je doel is. Stel dat je bijvoorbeeld eerder voor kracht zou gaan dan zal je trainingsschema er heel anders uitzien dan wanneer je voor massa gaat. Een beginner daarentegen gaat op allebei met om het even welk schema (zelfs heel slechte schema's, of zelfs zonder) vooruitgaan. Natuurlijk zal een goed schema veel betere resultaten geven dan wat staan aanmodderen. Mijn punt is dat je als beginner niet echt in een richting massa of kracht moet duiken met je schema, omdat je als beginner globaal sowieso zal vooruitgaan. Pas later, wanneer je vooruitgang afneemt, zal je je meer moeten specialiseren. Ook is het zeer belangrijk dat je als beginner de moeilijke compound-barbelloefeningen onder de knie krijgt. Hier zit heel wat meer complexiteit in dan je zou verwachten!

Welke schema's zijn nu goed? Ikzelf ben een enorme fan van het 'Starting Strength' schema van Mark Rippetoe. Dit schema zal elke beginner lange tijd snel kunnen laten vooruitgaan in kracht. Dit schema kan zelfs meer dan een jaar lang de trainee sterker maken. Massawinst zal vooral in het begin gebeuren, net omdat je nog een beginner bent en je dan ook van dit meer krachtgerichte schema grote massaresultaten kan behalen. Meer info vind je [hier](#).

Een ander, zeker goed, schema is opgesteld door Casey Butt. Het zal een beginner zeker heel wat verder helpen. De hele uitleg vind je [hier](#).

Nog een alternatief, hoewel minder bekend en gebruikt dan bovenstaande twee schema's, is een schema opgesteld door enkele leden van deze site, en is [hier](#) te vinden.



**Figuur 11:** Het boek 'Starting Strength' door Mark Rippetoe en Lon Kilgore. Een must-read voor iedereen die zich serieus met de sport wil bezighouden. Zijn boek 'Practical Programming' is goud waard voor de wat verder gevorderde (kracht)trainee.

## 3 Voeding in grote lijnen

### 3.1 Voeding is heel belangrijk

Je bent echt wat je eet! (Waar zou je lichaam anders uit opgebouwd zijn?!) Maak niet de fout er jaren over te doen om te beseffen dat voeding de sleutel is tot een gezond, evenwichtig, maar vooral sterk en mooi lichaam! Als je voornaamste doel van esthetische aard (bodybuilding, afvallen, ...) is, is voeding zelfs zo mogelijk belangrijker dan training!

## 3.2 Wat informatie

De drie energieleverende stoffen uit voeding (alcohol buiten beschouwing gelaten) - ook wel de 'macronutriënten' genoemd - zijn eiwitten (= proteïnen), koolhydraten en vetten. Je spieren worden opgebouwd uit eiwitten, terwijl je het grootste deel van je energie uit koolhydraten en vetten haalt. Bovendien spelen vetten vaak een belangrijke rol bij allerhande levensnoodzakelijke processen in je lichaam en bij de aanmaak van hormonen (die zeer belangrijk zijn).

- Eiwitten vind je vooral in vlees, vis en zuivel (en in mindere mate in noten en bepaalde groenten).
- Koolhydraten vind je vooral in granen, noten, rijst, aardappelen en fruit (en ook in bepaalde groenten).
- Vetten zijn meestal van dierlijke aard, maar komen ook veel voor in noten.

Een andere waarde die vaak aan een voedingsmiddel wordt toegekend, is de energie in kilocalorieën (kcal). Eiwitten en koolhydraten bevatten ongeveer 4 kcal/g, vetten ongeveer 9 kcal/g en alcohol ongeveer 7 kcal/g.

Meer informatie over vetten kan je onder andere vinden in [dit artikel](#). Deze tekst is echter niet bepaald eenvoudig; misschien doe je er goed aan eerst enkele meer elementaire bronnen te raadplegen.

Het is belangrijk om elke 2,5 à 3 uur eiwitten te consumeren. Deze verdwijnen namelijk na die tijd uit je spijsverteringsstelsel. Als je lichaam geen verse bouwstoffen krijgt op tijd, kan je geen spieren meer opbouwen en worden deze zelfs afgebroken! Dit houdt in dat je minstens zes à zeven keer per dag (tenminste eiwitten) zou moeten eten. Dat betekent niet dat al je maaltijden (even) groot moeten zijn. Probeer langzaam op te bouwen naar zes maaltijden per dag; dit is een aanpassing die velen in het begin moeilijk valt. Na een paar weken zal je het echter gewoon zijn en zal je er geen problemen meer mee hebben.

## 3.3 Verdiep je in voeding

Een e-book dat al een tijdje circuleert op BStrong.net is 'Burn the Fat, Feed the Muscle' (BFFM) van Tom Venuto. Dit boek lezen, is min of meer een must! Je kan het hier gratis downloaden. Heb je al wat ervaring met voeding, dan ben je misschien geïnteresseerd in The Anabolic Diet.

Een goed voedingsschema volgen gaat je resultaten minstens verdubbelen. Onderschat het belang van voeding écht niet!

## 3.4 Richtlijnen

Zolang je BFFM nog niet gelezen hebt, zou je de volgende richtlijnen kunnen volgen om een redelijk efficiënt en evenwichtige voeding te bewerkstelligen:

- Eet voldoende groenten
- Idem voor fruit
- Wees zuinig met suiker en verwerkte producten (bvb. alles op basis van witte bloem)
- Zorg voor variatie binnen je voeding
- Zaken als havermost, eieren, biefstuk, bruine rijst, noten, ... zijn absoluut aan te raden

- Mijd vetten niet! Het is een grote misvatting dat vetten je dik maken! Deze zullen je zelfs helpen afvallen. Uiteraard haal je je vetten wel uit gezonde bronnen zoals vis of kaas, en niet uit junkfood, want dat maakt je wel dik.

Een andere nuttige richtlijn is even eenvoudig als efficiënt: consumeer zo veel mogelijk natuurlijke voedingsmiddelen en mijd verwerkte producten.

### 3.5 Supplementen

Veel beginners zijn geneigd voedingssupplementen te zien als wondermiddelen, die hen in korte tijd spiermassa en –kracht kunnen laten winnen. Bovendien geloven velen dat supplementen noodzakelijk zijn om ‘groot en sterk’ te worden. Laat me even luid en duidelijk mijn mening geven: That’s bullshit! Een goed en evenwichtig voedingspatroon kan je lichaam álles geven dat het nodig heeft. Zeker, supplementen kunnen een nuttige aanvulling zijn (vandaar hun naam), die in combinatie met een goed training- en voedingschema eventueel tot nog betere resultaten kunnen leiden. Maar daar blijft het bij; supplementen zijn NOOIT meer dan een goede aanvulling! Zie voedingssupplementen dus als de spreekwoordelijke kers op de even spreekwoordelijke taart (de taart die ‘goede voeding en training’ heet). Zonder goede voeding doen supplementen niets, tenzij geld kosten. Overschat ook hun nut niet! Deze producten worden doorgaans de hemel in geprezen, maar zullen een onwetend persoon verbaasd achterlaten omdat ze geen kilo’s zijn bijgekomen na het te hebben opgebruikt.



Figuur 12: Supplementenreclame laat uitschijnen dat de pro's er groot mee geworden zijn door er één in de achtergrond te plaatsen. Val er niet voor.

## 4 En wat nu?

Nu is het aan jou. Zoals eerder gezegd: zorg ervoor dat je het bovenstaande zeer goed begrijpt. Het is een basis waarop je een heleboel kennis en ervaring zal bouwen.

Volgende links zijn minder dringend, maar toch zeer interessant en nuttig:

[http://startingstrength.wikia.com/wiki/Starting\\_Strength\\_Wiki](http://startingstrength.wikia.com/wiki/Starting_Strength_Wiki)

[http://www.geocities.com/elitemadcow1/Topics/Training\\_Primer.htm](http://www.geocities.com/elitemadcow1/Topics/Training_Primer.htm)

en daarbij horend:

[http://www.geocities.com/elitemadcow1/table\\_of\\_contents\\_thread.htm](http://www.geocities.com/elitemadcow1/table_of_contents_thread.htm)

<http://www.weightrainer.net/training/training.html>

<http://www.watziterin.nl/> (opzoeken van voedingswaarden van bepaalde voedingsstoffen)

En als je je voeding eens helemaal wil omgooien, kan je 'The Anabolic Diet' downloaden:

[http://www.rapidshare.com/files/34847157/schoolwork\\_project\\_01.pdf](http://www.rapidshare.com/files/34847157/schoolwork_project_01.pdf)

Al jaren een bron van kennis en inspiratie op het internet op het vlak van fitness, conditioning en 'warrior lifestyle':

<http://www.rosstraining.com/>

En bovenal raad ik je aan [het forum](#) uit te pluizen! Honderden beginners hebben daar vragen gesteld en antwoord gekregen. Alle vragen die jij je stelt, zijn wellicht al eerder gevraagd en beantwoord.

En als je ergens over twijfelt of je kan iets niet goed inschatten of je wilt je trainingsschema of voeding laten evalueren: vraag maar! De forumleden zullen je graag helpen.

Als je een vraag stelt op het forum, geef dan zoveel mogelijk relevante informatie mee. Een vraag als "Hey ik ben 17 jaar en wil meer spieren wie geeft mij een schema?" wordt niet geapprecieerd en men zal je in zo'n geval vragen om meer persoonlijke informatie (lichaamsbouw, lichaamsgewicht, lengte, sporten die je beoefent, eventuele fitnesservaring, ambities, beschikbare tijd, materiaal dat je tot je beschikking hebt, ...). Vermeld zeker ook welk antwoord jij op je eigen vraag zou geven (zodat we kunnen inschatten hoeveel je al weet).

Een ietwat gestructureerde opbouw van je vraag (gerelateerde vragen/uitleg samen stellen, alinea's gebruiken als je veel te vragen/uit te leggen hebt, ...) en een min of meer correct taalgebruik (niet teveel typefouten, gebruik van leestekens, ...) zullen je absoluut in dank afgenomen worden.

Hopelijk horen we nog veel van je op het forum.

Veel succes