DEMPSEY DEMEYER

STARTEN MET KRACHTTRAINING

EEN VERANTWOORD 12 WEKENPROGRAMMA VOOR BEGINNERS

Voorwoord

Ikke!

Hoi lezer! Fijn dat je dit e-book gekocht hebt, bedankt. Ik hoop dat dit jouw opstap is naar een actieve en sterke levensstijl! Ik ben Dempsey Demeyer, personal trainer en coach in Gent sinds 2017. Na mijn studies Lichamelijke Opvoeding en Bewegingsrecreatie (met tweejarige specialisatie personal training), ben ik een private trainingsstudio opgestart in Gent. Een logische keuze gezien mijn voorliefde voor en achtergrond in de branche. Ik groeide immers op in een sportieve, gym-minded familie, en train al sinds m'n 14e met m'n mama, een meervoudig fitness- en bodybuildingkampioene. Zij heeft me zowel de liefde voor krachttraining als loepzuivere technieken meegegeven.

Doorheen m'n jaren als personal trainer heb ik opgemerkt dat er bijzonder veel misverstanden bestaan rond krachttraining. Vrouwen zouden er te gespierd van worden, mannen quasi onbeweeglijk (door al die spieren). Je rug gaat ervan kapot en als je stopt met trainen, dan worden de spieren omgezet in vet... Allemaal nonsens natuurlijk. Nonsens waardoor velen afhaken of gewoonweg nooit starten met krachttraining. En zij die wel geïnteresseerd zijn om te starten, weten vaak niet goed hoe eraan te beginnen. Ze verdwalen in een overload aan informatie op het internet. Overal bieden zelfverklaarde (vaak ongeschoolde en onervaren) trainers dé ultieme tips, tricks en programma's aan. Niet verwonderlijk, aangezien iedereen zich 'personal trainer' mag noemen. Het is helaas geen beschermde titel.

Als leek laat je je dus (onbewust) vaak begeleiden door mensen die geen kennis van zaken hebben. Onverantwoord voor het lichaam en nefast voor de motivatie, zeker als je uiteindelijk met blessures achterblijft. Maar welke informatie is dan wel betrouwbaar?

Wel, met dit e-book wil ik een betrouwbare en praktische handleiding aanbieden, geschikt voor elke beginnende krachttrainer. Iedereen die graag verantwoord wil starten met krachttraining, kan dit e-book als betrouwbare basis gebruiken. De schema's die aan bod komen, zijn geschikt om te starten met krachttraining gedurende 12 weken. Wil dit zeggen dat élke geselecteerde oefening voor iedereen de ideale is? En dat de geplande periodisering de absoluut optimale is voor elkeen? Neen, voor dergelijk exact maatwerk heb je nu eenmaal 1-op-1 begeleiding nodig, want elk lichaam is anders. Maar als je in een relatief goede gezondheid bent, en je geen degelijke voorkennis van of ervaring met krachttraining hebt, dan zal deze handleiding prima dienst doen als doordachte leidraad om van start mee te gaan. De inhoud is volledig gebaseerd op wetenschappelijke kennis enerzijds, en mijn jarenlange ervaring als krachtsporter en professionele personal trainer anderzijds.

De kennis die jij zal opdoen door dit e-book grondig te lezen en te gebruiken, is kennis waarvan ik hoop dat je ze levenslang meedraagt. Ik wens je veel leesplezier toe en nog meer trainingsplezier. Want beweging, en krachttraining in het bijzonder, is een bijzonder nuttige tijdsbesteding. De voordelen ervan op het fysieke en mentale welzijn zijn legio. Mens sana in copore sano!

Dempsey Demeyer

Inhoudstafel

Interesse in uitgebreide achtergrondinfo? In hoe de schema's zijn opgebouwd? Lees dan het volledige e-book!

H1. Waarom starten met krachttraining?

H2. Basisprincipes voor beginners

H3. Planning van de trainingen

H4. Opbouw van de schema's in grote lijnen

H5. Hoe blijf je gemotiveerd?

H6. Wat na week 8?

H7. De schema's

Onmiddellijk starten zonder achtergrondinfo? Dat kan! Ga naar H7!

DEEL I
Achtergrond voor beginners

Proficiat jij!

Als je je gedurende 12 weken aan het programma hebt gehouden (en 2 à 3 trainingen per week hebt uitgevoerd) dan heb je zo'n 30 à 45 uur training achter de rug. Je kent dan ondertussen al een 50-tal oefeningen om verder mee aan de slag te gaan en hebt de belangrijkste basics onder de knie om nieuwe oefeningen aan te leren, thuis of in de gym, aangezien je de belangrijkste trainingsinstructies bij krachttraining kent. Jouw lichaam is ondertussen ook klaar om verder actief te blijven.

Hoogstwaarschijnlijk heb je immers al enkele weken een nieuwe gewoonte aangeleerd. Dat is pas echt spectaculair, want nieuwe gewoontes aanleren is niet zo makkelijk als je zou denken. Jouw brein heeft zo'n 6 weken nodig om een nieuwe gewoonte aan te leren. Dit is jou ondertussen waarschijnlijk gelukt: krachttraining is een onderdeel geworden van jouw dagelijks leven. Blijven aanhouden dus!

Wens je graag verdere verantwoorde opvolging? Dan kan je contact opnemen via hercuul.com of met een personal trainer in de buurt!

DEEL II
SCHEMA'S

SCHEMA 1
WEEK 1-2

SCHEMA 1 (W 1-2)

Overzicht training:

- Doe 1x oef 1 tem 5
- Doe 2x oef 6 tem 8 (dus 6-7-8

[redacted]

WARM-UP

1. [redacted]	[redacted]
2. [redacted]	[redacted]
3. Thread the needle • 30" elke kant • geen rust	• Vanuit handen- en knieënsteun • Breng 1 arm onder andere door • Probeer de grond te tikken met je schouder • Draai volledig terug open en blijf kijken naar je bewegende hand
4. Single leg stability oef • 30" elke kant • geen rust	• Vanuit stand op 1 been, met L-hand, R-enkel aantikken, en na 30" wisselen van kant • Rug recht houden • Probeer continu op 1 been te blijven
5. Cardio shuffle OF cardiotoestel kiezen • 8 min	• Loop op een heel rustig tempo ter plaatse (zie video voor variaties) • Of kies een cardiotoestel uit in de gym (zoek een tempo dat je rustig en makkelijk kan volhouden)

TIPS!

- De meeste cardiotoestellen hebben een quickstart knop
- Je kan voor dit onderdeel ook enkele minuten stevig doorstappen of fietsen in de buurt.

CORESTABILITY

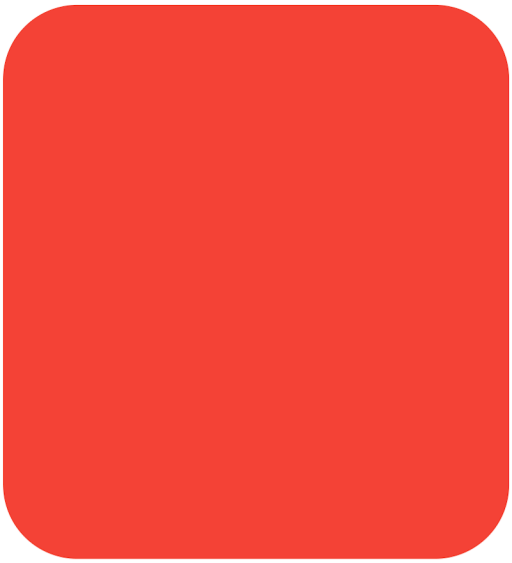
6. [redacted]	• Vanuit knieën- en handensteun en [redacted] • Wissel van kant

[redacted]

SCHEMA 1 (W 1-2)

CORESTABILITY

7.	• Vanuit zijlig, met elleboog recht
8.	



TIP!
- Als je nog nooit push-ups gedaan hebt, dan zal 10x mogelijk te veel zijn. Start met een aantal dat haalbaar is voor jou.
- Push ups kunnen ook verhoogd gedaan worden (makkelijker). Bv. tegen de muur of met je handen op een bank

KRACHT

9	
1	
1	• Adem uit bij tillen en in bij dalen

PS!
- Kies voor de krachtoefeningen een gewicht waarbij je juist gepast 15 reps kan doen. Dat ligt vaak tussen de 2-4 kilo bij beginners, afhankelijk van de oefening en je kracht.
- Schrijf het passende gewicht op voor de volgende keer!
- Flesjes gevuld met water of zand zijn prima.

SCHEMA 1 (W 1-2)

KRACHT

12 ki • •	eun
13 pr • • volgende oef	• Tempo: 1 tel opduwen, 3 tellen dalen • Adem uit bij duwen en in bij dalen
14. Air squats • 15 x • geen rust, direct naar volgende oef	• Vanuit stand op schouderbreedte kniebuiging maken (druk je zitvlak naar achter en hou je rug recht) • Niet lager dan 'stoelhoogte' dalen en knieën niet voorbij tenen duwen • Span je romp aan ondertussen • Tempo: 3 tellen dalen bij squat, 1 tel omhoog • Adem in bij dalen, uit bij rechtkomen

"Het is helemaal oké:
- dat de oefeningen niet onmiddellijk perfect lukken (kan bijna niet)!
- dat je het veel instructies tegelijk vindt om aan te denken. Ze staan er echter zodat je weet hoe de oefening exact moet. Probeer je elke training te focussen op een andere instructie. Na een tijdje gaat het vanzelf."

Coach Dempsey

COOL-DOWN

1 s	
1 s	• Hou deze positie 30" aan

Ken je het gevoel? Je wil heel graag starten met krachttraining maar je kent er eigenlijk geen bal van. De gym binnengaan is na veel aarzelen al gelukt, maar de afdeling met krachttoestellen en gewichten... daar loop je in een bochtje rond. Vol motivatie zoek je op hoe je moet starten met krachttraining. En dan... een overload aan informatie. Wel 101 -wat zeg ik, 1001- programma's, tips en tricks van 'trainers' komen langs alle kanten op je af. Welke info is betrouwbaar? Welk niveau is geschikt voor jou? Waar begin je?

Bij dit e-book natuurlijk! Als je een echte beginner bent, je dit e-book grondig hebt doorgenomen en je je gedurende 12 weken aan het programma hebt gehouden, dan heb je een solide basiskennis van krachttraining en ben je verantwoord van start gegaan. Klaar om de wondere wereld van krachttraining te ontdekken?

Coach Dempsey Demeyer
Personal trainer bij privé trainingstudio HERCUUL

Copyright. 2022. Dempsey Demeyer
De auteursrechten van dit werk zijn beveiligd met een social DRM (digitaal watermerk). Elke verspreiding of duplicering is verboden en wordt beschouwd als diefstal.