

Sport Specifieke Blessure Begeleiding

Week 6.
Krachttraining

Bezweken onder gewicht

- Brig – Een Zwitser die tijdens het trainen met gewichten een zware halter niet meer omhoog kon krijgen is onder het gewicht daarvan gestikt.
De 24-jarige man was in zijn eentje aan het trainen in een fitnesscentrum. Hij werkte aan een machine waarbij men met gewichten op de schouders kniebuigingen uitvoert en was op zeker moment kennelijk niet meer in staat het gewicht te torsen. Sectie wees uit dat hij in ademhalingsmoeilijkheden was geraakt en overleden aan acute stagnatie van de bloedsomloop. (AP)

Indeling Kracht

- Absolute kracht > 100%
- Maximaal kracht = 100%
- Snel kracht 60% - 70%
- Explosieve kracht 40%
- Duur kracht 50% - 70%
- Kracht uithoudingsvermogen 20% - 40%

1 RM bepalen

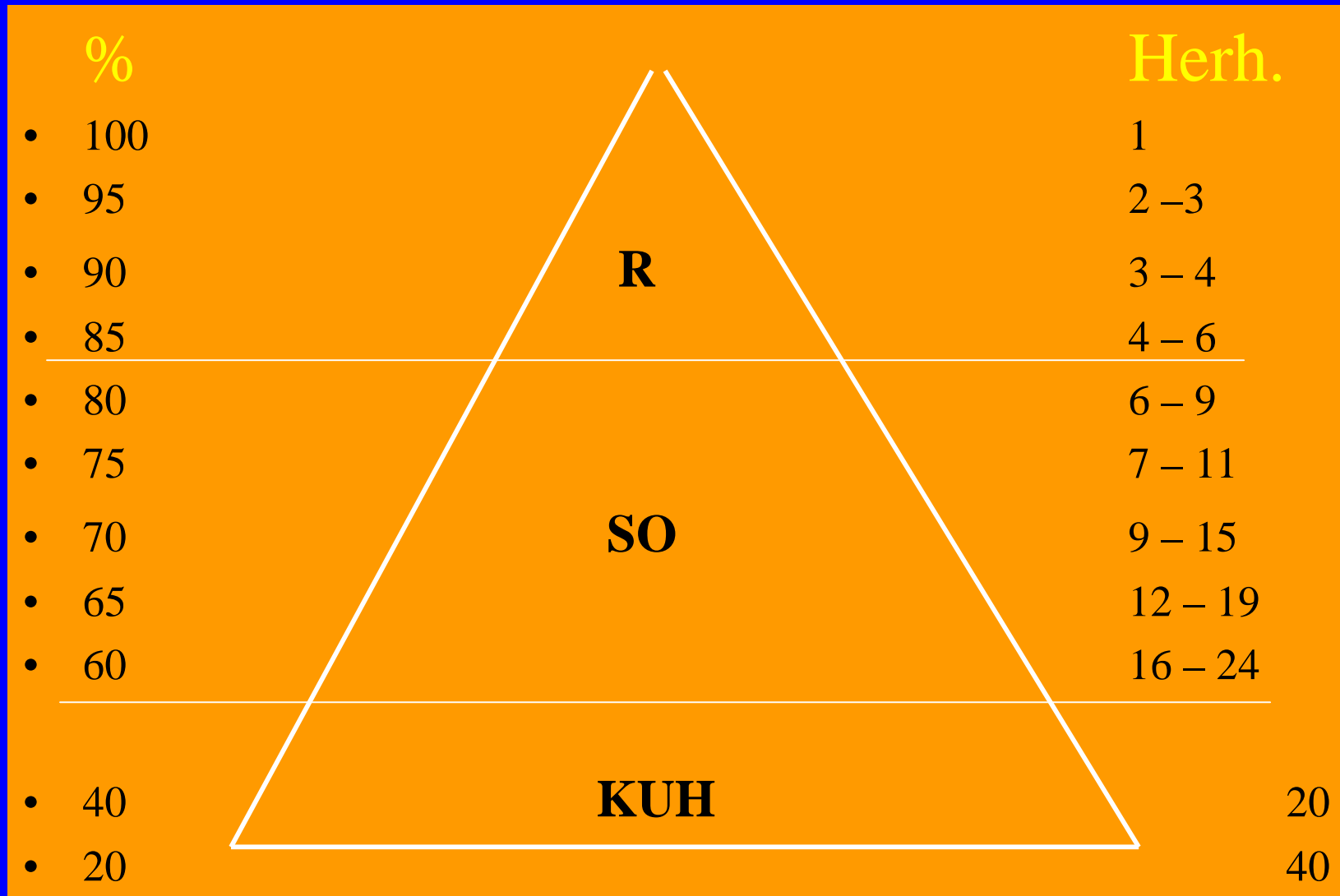
- Submaximale test
 - Testtijd 1 min
 - Geschatte belasting
60% - 70%
 - Stopt beweging /
bewegingsritme ↓
einde
 - Tel aantal herh. en
bereken 1RM
- Submaximale test
 - Geschatte belasting
max 6 RM
 - Bereiken in zo weinig
mogelijk stappen
 - 6 herh. = 80%
omrekenen naar 1RM

Methode van kracht

DAPRE —————> belastbaarheidstraining

- KUH
- Spieromvang / hypertrofie
- Intensieve herhalingsmethode
- Brede Pyramide
- Smalle Pyramide
- Bulgaarse Contrastmethode

Krachtraining



Halter – Dumbbell variaties

onderste extremiteiten

- Squat
 - Dumbbell squat
 - Zercher squat
 - Front squat
 - Weight squat
 - One legged squat
- Lunges
 - Basic lunge
 - Squat lunge
 - Side lunge
 - Walking lunge
 - Drop lunge

Halter – Dumbbell variaties

onderste extremiteiten

- Step Up
- Step Down
- Dead Lift
- Good Morning
 - stiff legged
 - knee bend

Halter – Dumbbell variaties

bovenste extremiteiten

- Bench Press
 - incline/decline/flat
 - wide/reverse/small
- Dumbbell Press
 - incline/decline/flat
 - front/neck
 - sitting/standing
- Pull over
 - flexed/straight arm
 - small/wide
 - two/one armed

Halter – Dumbbell variaties

schouder

- Dumbbell Rotation
- Upright Row
- Shrug
- Fly
 - incline/decline/flat
- Dip
 - off the bench
 - wide/small

Halter – Dumbbell variaties

buikspieren

- Crunch
- Sit Up
- Barbell Rotation straight arm
- Russian Twist straight leg

Reha contractiefasen

1. Isometrische hoekvarianten
2. Concentrisch uitvoeren
hulp in excentrische fase
3. Buigen + strekken, langzaam alleen, gewicht laten toenemen
4. Concentrisch snelheid opvoeren
5. Variëren met isometrische stops
6. Later excentrisch snel
7. Eindnivo “alles” snel
8. “Pure” slagkracht

v. Wingerden