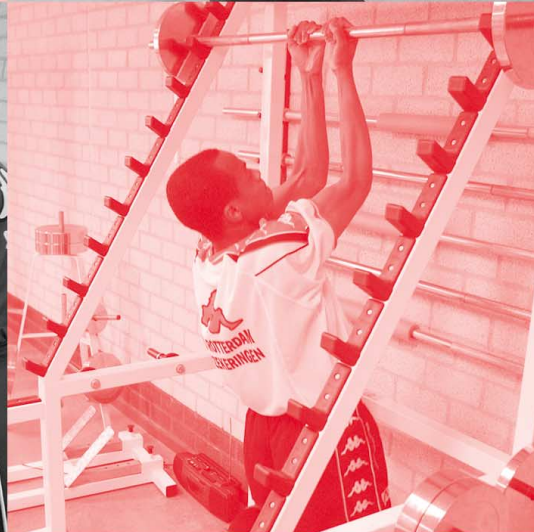


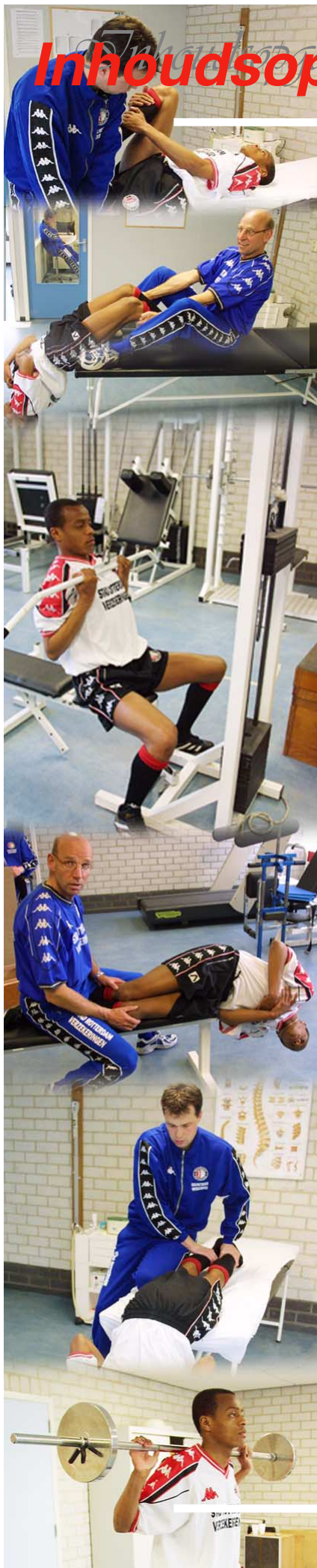
# VISIE

# KRACHTTRAINING





# Inhoudsopgave



---

Pagina 2	<b>Voorblad</b>
Pagina 3	<b>Voorwoord</b>
Pagina 4	<b>Benen</b>
Pagina 5	Calf raises (benen / kuiten)
Pagina 6	Dead lift (bovenbenen, billen en rug)
Pagina 7	Dead lift (hamstrings en rug)
Pagina 8	Goodmorning (hamstrings en rug)
Pagina 9	Lunge (bil, bovenbeen)
Pagina 10	Halve squat (bovenbenen en billen)
Pagina 11	Diepe squat (bovenbenen en billen)
Pagina 12	Step up (bovenbenen en billen)
Pagina 13	<b>Schouders</b>
Pagina 14	Front raises (schouder voor + boven)
Pagina 15	High pull (schouders boven)
Pagina 16	Military press (schouder boven)
Pagina 17	Neck press (schouder boven)
Pagina 18	Standing pullover (triceps + schouders)
Pagina 19	Shrugs (schouders)
Pagina 20	Side raises (schouders + boven)
Pagina 21	<b>Rug</b>
Pagina 22	Barbell row (rug)
Pagina 23	Back chinning (rug)
Pagina 24	Front chinning (rug en biceps)
Pagina 25	Front chinning (rug en biceps gevorderden)
Pagina 26	Dumbbell row (rug)
Pagina 27	Lat pull down back (rug)
Pagina 28	<b>Borst</b>
Pagina 29	Bench press (borst)
Pagina 30	Dumbbell press (borst)
Pagina 31	Fly's (borst)
Pagina 32	Lat pulldown front (borst)
Pagina 33	Pullover (borst)
Pagina 34	<b>Buik</b>
Pagina 35	Leg raises (buik)
Pagina 36	Leg twisting (buik)
Pagina 37	Russian twist (buik)
Pagina 38	Scissors (buik)

---

# Voorwoord

---

Dit oefeningenboek is gemaakt ten behoeve van Feyenoord. Het is bedoeld om de krachttraining en revalidatietraining met beeld en tekst te ondersteunen. Het wordt verspreid onder alle geledingen, zoals Feyenoord 1, de Voetbalacademie en Excelsior. **Zowel de profs als de amateurs tezamen met hun fysiotherapeuten, trainers en verzorgers kunnen dit in het krachthonk gebruiken.** Natuurlijk zijn alleen de hoofd oefeningen oftewel de meest prestatiebepalende oefeningen beschreven.

Dit oefeningenboek betekent niet dat zelfstandig kan worden getraind of gerevalideerd. Naast de techniek van de oefeningen zijn de **belasting** oftewel kilogrammen, **herhalingen** en **series** doorslaggevend of de gewenste prestatieverbetering daadwerkelijk optreedt. Geïsoleerd alleen de revalidatie en krachttraining doorvoeren is dan ook sterk af te raden.

Hier volgt een korte omschrijving hoe dit oefeningenboek gebruikt moet worden.

Het boek is verdeeld in vijf groepen met bijbehorende hoofd oefeningen.

## **Groep I**

### **Benen**

1. Calf raises
2. Stiff deadlift
3. Deadlift
4. Goodmorning
5. Lunge
6. Squat (2x)
7. Step up

## **Groep II**

### **Schouders**

1. Front raises
2. Highpull
3. Military press
4. Neck press
5. Standing pullover
6. Shrugs
7. Side raises

## **Groep III**

### **Rug**

1. Barbell row
2. Back chinning
3. Front chinning (2x)
4. Dumbbell row
5. Lat pulldown back

## **Groep IV**

### **Borst**

1. Bench press
2. Dumbbell press
3. Fly's
4. Lat pulldown front
5. Pullover

## **Groep V**

### **Buik**

1. Leg raises
2. Leg twisting
3. Russian twist
4. Scissors

- Vraag een trainingsschema aan de fysiotherapeut of trainer
  - Zoek de oefeningen op in het boek
  - Lees vooraf de technische aandachtspunten door
  - Bekijk de foto's, begin-, midden- en eindpositie
  - Train eerst onder begeleiding tot de techniek akkoord wordt bevonden
-



*Benen*

---

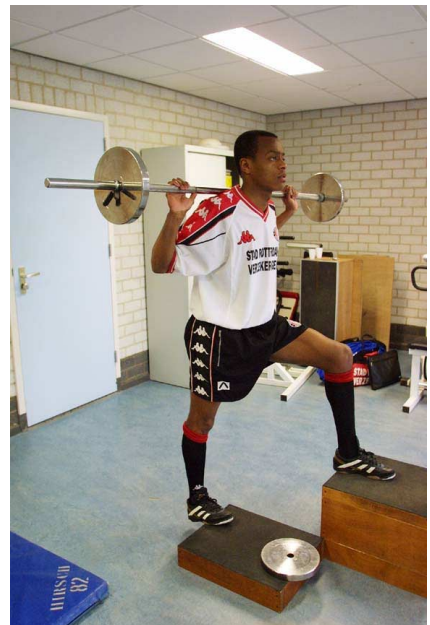
# **Benen** *Benen*

---



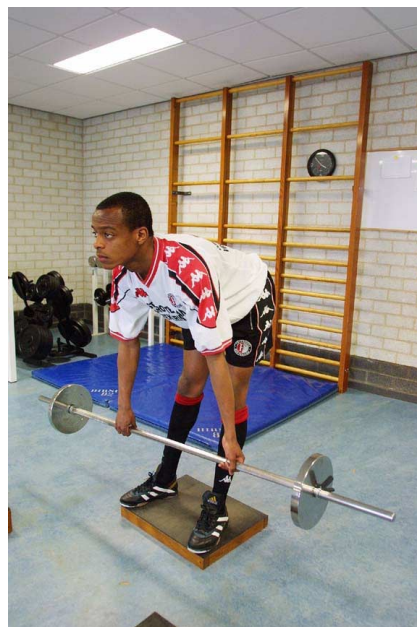
### ***Calf raises (benen / kuiten)***

- Stabiele kastjes plaatsen (met extra schijf tegen kiepen)
- In balans staan met de halter in de nek
- Rechter hak los van het lage kastje
- Lichaamsgewicht op het achterste been
- Maximaal hoog en laag komen vanuit de voet (hak zo hoog en laag mogelijk bewegen)
- Voorste been (knie gebogen) als balans gebruiken
- Blijf zo recht mogelijk staan



### ***Stiff Deadlift (bovenbenen, billen en rug)***

- Halterstang in kruisgreep
- Voeten ongeveer schouderbreedte
- Tenen wijzen iets naar buiten
- Kaarsrecht staan
- Borst vooruit
- Knieën buigen tot ca. 90°
- Knieën nooit voorbij de tenen
- Halter recht naar beneden (bij scheenbeen)
- Blijf recht vooruit kijken
- Rug vlak of licht hol houden
- Daarna weer volledig uitstrekken, zoals is begonnen



### **Deadlift (hamstrings en rug)**

- Halterstang in kruisgreep
- Op 5 tot 10cm verhoging staan
- Knieën actief gestrekt
- Schouders naar voren brengen
- Rug vlak houden, zeker niet bol
- Knieën blijven recht
- "Kont" naar achteren drukken
- Rug ongeveer tot horizontaal
- Schijven van de grond houden
- Kijk recht naar voren
- Rechtop komen (strekken + beginstand)





### **Goodmorning (hamstrings en rug)**

- Rechetop staan, halter in de nek
- Voeten op individuele breedte (schouderbreedte?)
- Schouders naar voren brengen
- Rug tot maximaal horizontaal
- Rug vlak houden, of iets hol (zeker niet bol)
- "Kont" naar achteren brengen
- Rechetop komen (strekken + beginstand)





### **Lunge (bil, bovenbeen)**

- Rechtop staan, halter in de nek
- Voeten op schouderbreedte
- Zowel links als rechts naar voren stappen
- Hoek van de knieën links en rechts 90°
- Knie altijd van de grond houden (achterste been)
- Romp rechtop houden
- Rug blijft recht
- Kijk naar voren
- Stap in één keer terug naar de rechtop stand (beginstand)
- Wissel links en rechts af



### ***Halve squat (bovenbenen en billen)***

- Rechtop staan, halter in de nek
- Voeten ongeveer op schouderbreedte (individueel)
- Tenen recht naar voren of iets naar buiten (individueel)
- Zakken met de halter tot 90° knieën
- Knieën mogen niet naar voren (niet voor tenen laten komen)
- "Kont" naar achteren
- Rug vlak houden
- Gewicht lichaam blijft op de volle voet
- Hoofd rechtop houden
- Terugkomen tot rechtop stand (beginstand)





### **Diepe squat (bovenbenen en billen)**

- Rechetop stand, halter in de nek
- Voeten op ongeveer schouderbreedte
- Tenen recht vooruit of iets naar buiten
- Rug vlak houden
- Zakken tot bovenbenen horizontaal staan
- Knieën blijven op de plaats (niet voorbij de tenen)
- Rug blijft vlak
- Hoofd neutraal, kijk naar voren
- Gewicht is verdeeld over de volle voet
- Komen tot rechetop stand (beginstand)



### **Step up (bovenbenen en billen)**

- Rechetop stand, één been op kastje
- Knie 90° gebogen, bovenbeen horizontaal
- Zonder grondafzet opstappen
- Rechetop stand op het kastje
- Ritmisch links op en rechts af en omgekeerd
- Knie nooit voorbij de tenen laten komen
- Rug rechetop houden
- Kasthoogte individueel (belangrijk om met fysiotherapeut vast te stellen)





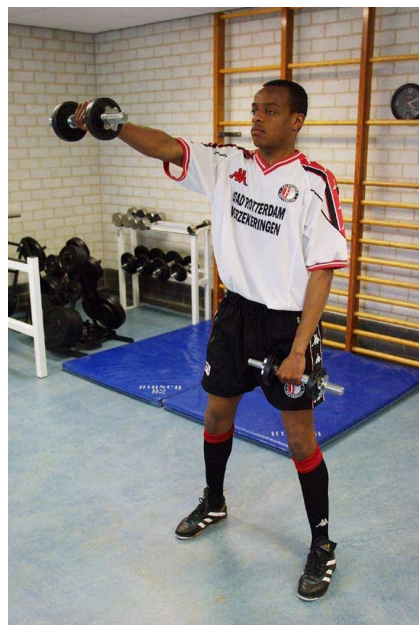


---

# Schoulers

### **Front raises (schouder voor-boven)**

- Rechtop staan, dumbbells voor
- Ellebogen licht gebogen (tijdens gehele oefening)
- Dumbbells heffen tot ooghoogte
- Links heffen, rechts zakken
- Dumbbells kruisen elkaar in het midden
- Totale lichaam continu stil en rechtop houden





### **High-pull (schouders boven)**

- Halterstang diep, ter hoogte van de scheenbenen
- Rug vlak houden
- Hoofd rechtop
- Knieën nooit voorbij de tenen
- Voeten op schouderbreedte
- Tenen wijzen iets naar buiten
- Explosief strekken en halterstang onder de kin trekken
- Ellebogen wijzen opzij
- Niet ompolzen
- Hoog op de tenen komen
- Halterstang terug brengen, op scheenbeenhoogte
- Explosief strekken en rustig terug



### **Military press (schouder boven)**

- Rechtop stand, voeten op schouderbreedte
- Dumbbells horizontaal boven de schouders
- Langs de oren uitstrekken boven het hoofd
- Niet zwabberen met de dumbbells
- Rug recht houden, geen heupinzet
- Knieën licht gebogen
- Kijk recht naar voren





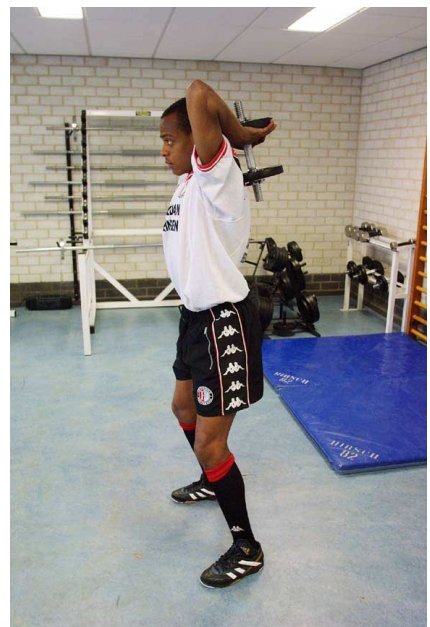
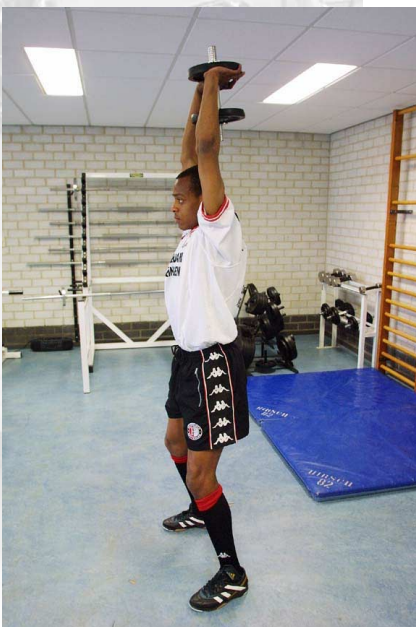
### **Neck press (schouder boven)**

- Rechtop zitten, voeten naar achteren
- Rug vlak, halter in de nek
- Hoofd rechtop
- Halter strekken, vlak langs het achterhoofd
- Niet zwabberen met de halter
- Halter achter houden
- De halter rustig terug brengen
- Nooit de nek raken met de halter
- Oefening uitvoeren voor het rek



### **Standing pullover (schouders, triceps)**

- Rechtop staan, dumbbell boven het hoofd
- Armen langs de oren
- Onderarmen buigen, spitse ellebogen
- Dumbbell tussen de schouderbladen
- Rechtop blijven staan, rug recht, niet naar achteren leunen
- Knieën altijd licht gebogen
- Ellebogen weer strekken en de dumbbell boven het hoofd brengen





### **Shrugs (schouders)**

- Rechtop staan met een dumbbell in de hand
- Dumbbell roteren met een bijna gestrekte elleboog
- Schouder van hoog, naar voren, naar achteren bewegen
- De rest van het lichaam stil houden



### **Side raises (schouders, boven)**

- Rechtop staan, dumbbells voor de heup
- Ellebogen licht gebogen
- Dumbbells naar voren, zijwaarts heffen
- Hoek armen met romp ca. 45°
- Heffen tot oorhoogte
- Geen heupactie en rechtop stabiel blijven
- Beide handen naar binnen draaien
- Rustig de dumbbells laten zakken
- Rechtop blijven staan en terug komen in beginhouding







---

# Rug

### **Barbell row (rug)**

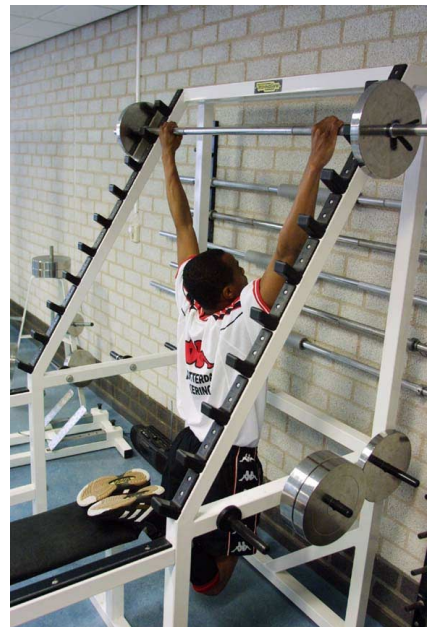
- Voeten parallel in schouderbreedte
- Romp horizontaal, rug vlak (licht hol)
- Handsen in kruisgreep en kijk naar voren
- Schouders ver naar voren, gewicht op de volle voet
- Halter naar de buik trekken, romp blijft voor
- Ellebogen naar achteren gebogen ca. 90°
- Halter weer langzaam laten zakken tot beginpositie





### **Back chinning (rug)**

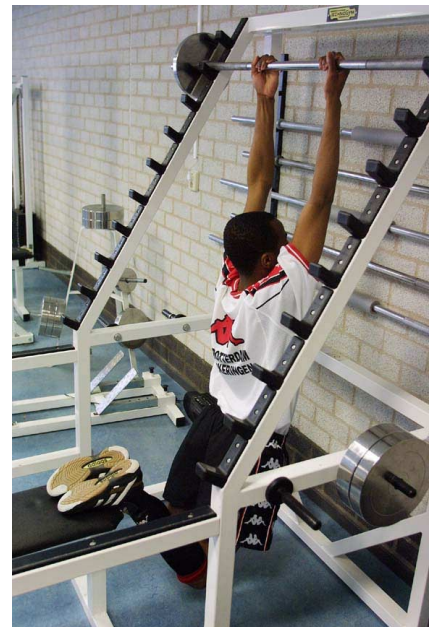
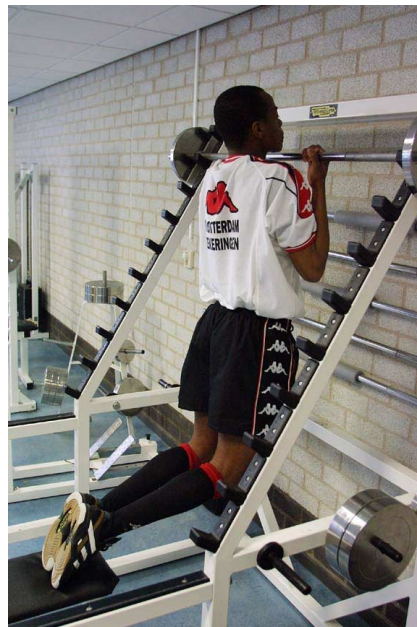
- Starten vanuit hang
- Tenen op het bankje, knieën los van de grond
- De halter breed vasthouden
- Optrekken tot de stang de nek licht raakt
- Rug vlak houden, blikrichting naar voren houden
- Langzaam zakken tot beginhouding
- Zo min mogelijk afzetten of druk uitoefenen op de bank





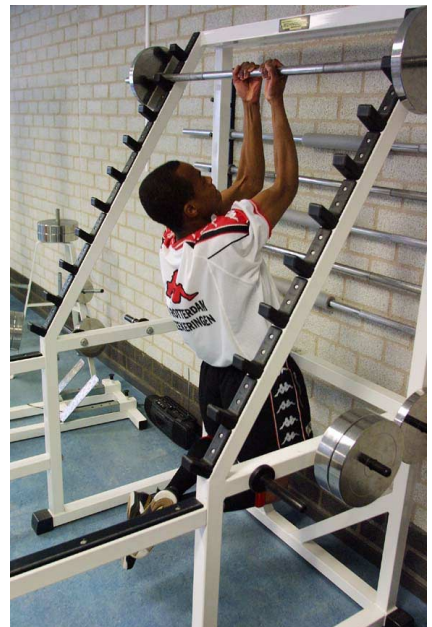
### **Front chinning (rug en biceps)**

- Uitgangshouding smal in ondergreep
- Voeten (tenen) op de bank, knieën vrij van de grond
- Optrekken tot onder de kin, hoofd blijft neutraal
- Langzaam zakken tot starthouding
- Zo min mogelijk druk van de voeten op de bank



### **Front chinning (rug en biceps gevorderden)**

- Uitgangshouding halter smal in ondergreep
- Knieën gebogen, voeten gekruist van de grond
- Optrekken tot kinhoogte, hoofd rechtop
- Langzaam laten zakken tot vrije hang
- Niet schommelen, rug vlak en hoofd neutraal houden



### ***Dumbbell row (rug)***

- Hand en knie steunen op de bank
- Rug vlak of licht hol, hoofd neutraal
- Dumbbell iets van de grond
- De dumbbell optrekken naar de borst
- Rug roteren tezamen met hoofd indraaien
- Elleboog buigen en naar achteren draaien
- Terugkeren naar uitgangshouding op de bank
- Zowel links als rechts uitvoeren





### **Lat pulldown back (rug)**

- Pully vast in bovengreep
- Rechtop zittend op de punt van de bank
- Rug licht hol, hoofd rechtop
- Pully naar beneden trekken tot in de nek
- Rechtop blijven zitten, blikrichting naar voren
- Pully langzaam naar boven terug
- Altijd gewicht houden, door de gewichtblokken los te houden





---

# Borst

## ***Bench press (borst)***

- In ruglig op de bank
- Voeten naar achteren op de grond
- Spanning, licht holle rug
- Halter in bovengreep, boven de borst, schouderbreedte
- Halter tikt licht de borst aan
- Terugkomen in uitgangshouding
- Niet zwabberen met de halter





### ***Dumbbell press (borst)***

- Actief, onder spanning in ruglig op de bank
- Voeten naar achteren met bodem contact
- Dumbbells naast de schouders, ellebogen breed en sterk gebogen neerwaarts
- Dumbbells in ronde beweging uitstoten naar boven tot ze elkaar net niet treffen
- Niet zwabberen, dumbbells stabiel stil houden
- Terugkeren naar aanvangshouding door de dumbbells langzaam te laten zakken



### **Fly's (borst)**

- Actief liggend op de bank
- Voeten naar achteren, knieën sterk gebogen
- Rug onder actieve spanning, hol
- Dumbbells smal naar elkaar toe, boven de borst
- Ellebogen tijdens de gehele oefening licht gebogen
- Armen breed zijwaarts, niet zwabberen, tot maximale spanning van de borst
- Daarna rustig terug naar de beginpositie



### **Lat pulldown front (borst)**

- Pully in ondergreep, rechtop zitten, smalle greep
- Pully naar de schouders / borst trekken
- Licht naar achteren hellen, rug blijft vlak
- Langzaam strekken van de ellebogen en komen tot een kaarsrechte rompositie
- Voeten eventueel iets achter het zitvlak plaatsen en houden





## ***Pullover (borst)***

- Actief in ruglig, voeten naar achteren, rug hol
- Dumbbell recht boven de borst, ellebogen recht
- Dumbbell vast in ondergreep, duimen om de stang, handen open
- Ellebogen buigen, dumbbell zakt, maar blijft vrij van de grond
- De dumbbell schuift rakelings langs het hoofd
- Spanning op borst en triceps neemt flink toe
- Weer komen tot uitgangshouding, zoals werd gestart
- Neerwaartse beweging, rustig, gecontroleerd, zonder te zwabberen uitvoeren





*Buiik*

---

# *Buiik*

### **Leg raises (buik)**

- In ruglig, hol, dwars op de bank
- Zowel romp als benen naar boven brengen
- Knipmesbeweging zonder de balans te verliezen
- Explosief omhoog en langzaam terug
- Probeer de benen zo gestrekt mogelijk te houden





**Leg twisting (buik)**

- In ruglig, armen wijd op de mat
- Benen gestrekt hoog en laag brengen
- Tegelijk gestrekt scharen
- Eventueel handen als vast punt gebruiken
- Altijd met de voeten los van de grond blijven



***Russian twist (buik)***

- Starten zuiver frontaal in zit
- Voeten vast, rug vlak, knieën 90° gebogen
- Romp ca. 45° naar achteren leunend
- Roteer naar links en rechts
- Kijk altijd door het gaatje van de schijf
- De armen blijven gestrekt voor
- De romp wordt tijdens het roteren niet bewogen
- Hoofd neutraal
- Rug recht en iets hol houden



**Scissors (buik)**

- In ruglig op de mat, met handen als vast punt
- Bovenarmen horizontaal, ellebogen 90° gebogen
- Benen verticaal, knieën zoveel mogelijk gestrekt
- Eventueel dumbbell tussen de voeten (of gewichtsmantel)
- Benen zo zuiver mogelijk zijwaarts brengen
- Schouder zo dicht mogelijk aan de grond houden
- Rustig uitvoeren en in het midden kort stabiliserend stoppen







# Voorblad

---

## Ten behoeve van:

- Feyenoord spelers
- Varkenoord Voetbalacademie Feyenoord
- Excelcior spelers
- Alle trainers
- Medische staf Feyenoord

## Samengesteld door:

### Toine van de Goolberg

Conditie- Hersteltrainer

### Mikael Kuijpers

Sportfysiotherapeut

### Dennis Lion

Sportfysiotherapeut

### John de Pater

Fotograaf

### Kim Stehouwer

Vormgeving

Met dank aan:

### Brian Pinas

contractspeler Feyenoord

---