

Steptraining, deel 3:

Voorbeeld krachtcircuit steptraining

In dit derde deel over steptraining een voorbeeld van een krachtcircuit voor steppers. Circuittraining is erg geschikt om het lichaam te laten wennen aan de belasting van een krachtprogramma of om het bereikte krachtniveau te onderhouden tijdens het wedstrijdseizoen.

De informatie in dit artikel (en volgende) zal vooral interessant zijn voor wedstrijdsteppers die hun sport serieus nemen en waarbij prestatieverbetering voorop staat. Of voor die steppers die meer willen halen uit de trainingstijd die ze hebben of een begin willen maken met wedstrijdgericht trainen.

Zoals vermeld in het voorgaande artikel is krachttraining de eerste weken vooral coördinatietraining. De krachtsvermeerdering is dan vooral een gevolg van een verbeterde coördinatie. Dit krachtcircuit is geschikt als voorbereiding op een krachtprogramma in bijvoorbeeld de winter waarbij het accent richting wedstrijdseizoen steeds meer komt te liggen op maximaalkracht en snelkracht (voor de sprintonderdelen) of krachthoudingsvermogen.

Bij krachttraining kan een onderscheid gemaakt worden in:

- krachttraining met vrije gewichten
- krachttraining op vaste apparatuur
- krachttraining met elastische weerstand
- krachttraining met de gym- of Swissball
- combinatievormen

Bij een krachtcircuit hoeft niet alleen gedacht te worden aan een fitnessruimte. Veel oefeningen zijn met een beetje improvisatievermogen ook uitvoerbaar in een gymzaal met een normale inventaris en/of met behulp van een partner, medecinballen en elastische koorden of dynabands. Het is wel belangrijk dat daarbij gelet wordt op lichaamshouding en een juiste uitvoering van de oefening. Uitgaande van een periode van 6 weken waarbij twee keer per week een circuittraining wordt gedaan kan er gewerkt worden met series van 20 herhalingen per oefening. Elke serie wordt drie keer herhaald, voor een oefening met één been betekent dat dus voor links en rechts drie keer 20 herhalingen. De weerstand of het gewicht moet zodanig aangepast zijn dat een serie in vlot tempo afgewerkt kan worden, bij de derde serie moet ook de lichaamshouding en de uitvoering nog in orde zijn. Tussen de series kan een pauze van 30 tot 40 seconden aangehouden worden.

In het programma kan ter afwisseling (bijv. om de week) ook op tijd gewerkt worden per onderdeel met drie series van 30 of 45 seconden afhankelijk van de oefening en getraindheid.

Het is noodzakelijk om voorafgaand aan het circuit eerst een warming up te doen van tenminste 10 tot 15 minuten. In de gymzaal zal dit al gauw beperkt moeten blijven tot lopen, in de fitnessruimte kunnen we alle cardiofitness apparatuur benutten. De roeitrainer en crosstrainer zijn het meest geschikt door het gebruik van veel spiergroepen. Vooral de crosstrainer (afb 1) is interessant voor de stepper, qua beweging van alle apparatuur het dichtst bij de doelbeweging en met verschillende uitvoeringsmogelijkheden.

Met de hendels los is het goed mogelijk de buikspieren een extra belasting te geven. (zie afb. 2)



afbeelding 1



afbeelding 2

Het circuit bestaat uit 15 onderdelen. Verschillende spiergroepen wisselen elkaar af. Volgorde is belangrijk om het circuit vol te kunnen houden. Veel aandacht voor de benen en de romp in het circuit. Het nut van oefeningen voor de benen zal voor iedereen duidelijk zijn maar ook de romp is bij het steppen erg belangrijk.

Voor alle oefeningen geldt: snel uitvoeren van de doelbeweging (explosief) en rustig terug naar de uitgangshouding. Hieronder de oefeningen met afbeelding(en) en een toelichting en suggesties.

Oefening 1 heupbuigers (afbeelding 3 en 4)



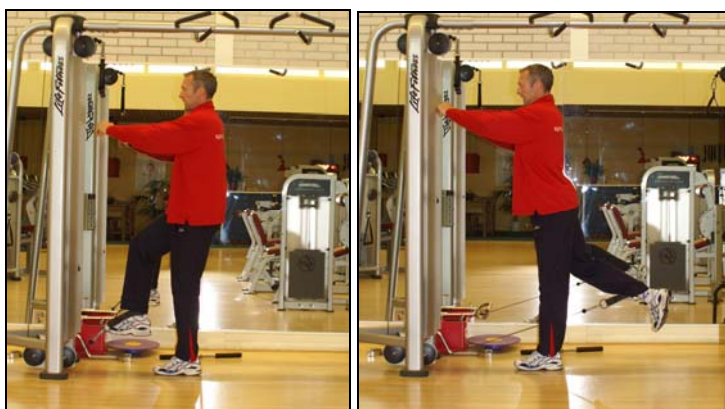
afbeelding 3

afbeelding 4

Vanaf de grond of net boven de grond bovenbeen heffen tot horizontaal. Romp rechtop en handen los zodat de rompspieren moeten worden aangespannen.

Kan in de gymzaal met elastisch koord of dynaband worden uitgevoerd.

Oefening 2 heupstrekkers/bil (afbeelding 5 en 6)



afbeelding 5

afbeelding 6

Van lichtgebogen knie voor naar achteren zwaaien. Romp rechtop en armen los en voor zodat de romp moet worden aangespannen.

Kan ook uitgevoerd worden met elastisch koord of dynaband.

Oefening 3 buikspieren recht (afbeelding 7 en 8)

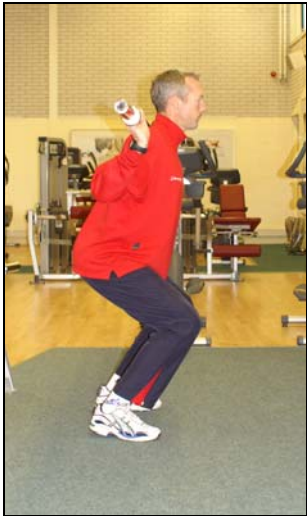


afbeelding 7

afbeelding 8

In de aangegeven houding een medecinbal opvangen van een partner of via de muur en terug werpen. Schouders en voeten blijven van de grond. De snelheid van de aangegooide bal kan opgevoerd worden.

Oefening 4 kniebuigingen met halterstang en opspringen (afbeelding 9 en 10)



afbeelding 9



afbeelding 10

Vanuit knieën en heupen iets minder dan 90 graden gebogen opspringen. Rug blijft recht (vooruit blijven kijken) en bij de landing doorzakken tot beginhouding (bovenbenen blijven aangespannen) en weer opspringen. In de gymzaal kan men een rekstokstang gebruiken.

Oefening 5 armbuigers (afbeelding 11 en 12)



afbeelding 11



afbeelding 12

Wanneer de oefening vanuit deze houding wordt uitgevoerd moet ook meteen de romp worden aangespannen. Het gewicht hoog doortrekken naar de borst met de ellebogen aar buiten. Dit kan ook met een elastisch koord of dynaband gedaan worden.

Oefening 6 uitvalspas met halterstang (afbeelding 13, 14 en 15)



afbeelding 13



afbeelding 14



afbeelding 15

Vanuit de voeten naast elkaar een grote pas naar voren maken. Knie spits inzetten, bij landing in schredestand buigt de voorste knie tot ongeveer 90 graden (zie afb. 15) Vanuit die positie weer op dezelfde manier terug naar de uitgangshouding. Romp rechtop houden. (vooruit blijven kijken)

Oefening 7 rugstrekken vanaf buiklig (afbeelding 16, 17 en 18)



afbeelding 16



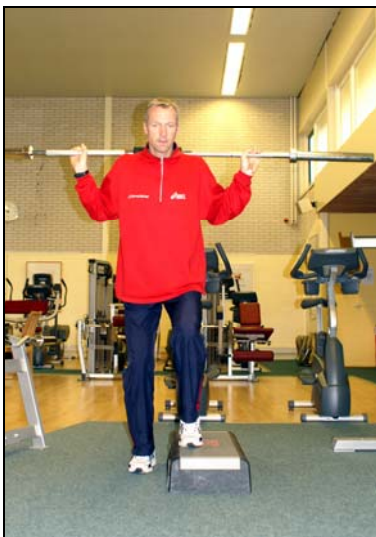
afbeelding 17



afbeelding 18

Bij deze oefening goed de benen en billen aangespannen houden. Kan ook andersom met de benen op de kast, heupen op de rand en een partner die de benen fixeert. Benen steeds rustig terugbrengen in de uitgangshouding.

Oefening 8 opstrekken met halterstang op verhoging (bijv. aerobic-step) (afbeelding 19 en 20)



afbeelding 19



afbeelding 20

Houd de rug van begin tot eind recht! Een spiegel kan uitkomst bieden. Opstrekken tot op de tenen en andere been met de knie inzetten.

Oefening 9 gymball buik (afbeelding 21 en 22)



afbeelding 21



afbeelding 22

Vanuit ruglig met onderbenen op de bal opstrekken tot “plank”houding met alleen schouders op de grond. Door de instabiliteit van de gymball in zijwaartse richting worden ook andere rompspieren bij deze oefening aangesproken.

Oefening 10 heupstrekkers/bil (afbeelding 23, 24 en 25)



afbeelding 23



afbeelding 24



afbeelding 25

Dit is dezelfde oefening als oefening 2. Bij het stappen zijn de heup buigers/strekken een belangrijke spierketen. Van gebogen knie hoog voor naar achteren zwaaien. Romp rechtop en armen voor met de handen zoveel mogelijk losjes (zie afbeelding ...) zodat de romp moet worden aangespannen.

Kan ook uitgevoerd worden met elastisch koord of dynaband.

oefening 11 heupbuigers (afbeelding 26, 27 en 28)



afbeelding 26



afbeelding 27



afbeelding 28

Dit is dezelfde oefening als oefening 1. Bij het stappen zijn de heup buigers/strekken een belangrijke spierketen. Van gebogen knie met voet achter bij zitvlak hoog naar voren zwaaien. Romp rechtop en armen voor met de handen zoveel mogelijk losjes (zie afbeelding 28) zodat de romp moet worden aangespannen.

Kan ook uitgevoerd worden met elastisch koord of dynaband.

Oefening 12 gymball armstrekkers (afbeelding 29 en 30)



afbeelding 29



afbeelding 30

Steunend met de voeten en onderbenen op de gymbal handen plaatsen op schouderbreedte. Neus naar de grond brengen en zo explosief mogelijk terug naar de uitgangshouding. Door de instabiliteit van de bal in zijwaartse richting worden de romspieren meegenomen.

Oefening 13 gymball romp/schouders (afbeelding 31 en 32)



afbeelding 31



afbeelding 32

Armen gestrekt boven de borst met gewicht (bijv. dumbell) draaien naar zijwaarts tot armen horizontaal. Voeten niet verplaatsen. Heupen omhooggedrukt houden.

Oefening 14 opstrekken op verhoging met beenwissel (afbeelding 33, 34 en 35)



afbeelding 33



afbeelding 34



afbeelding 35

Dit is dezelfde oefening als 8 maar nu explosief uitgevoerd. Dit keer steeds wisselen van been. Spanning op de bovenbenen houden zodat snel weer opgesprongen kan worden. De rug recht houden door de schouders naar achteren te houden. Een stuk schuim (bijv een stukje isolatiemateriaal) maakt het in de nek/schouders houden prettiger. In de zaal kunnen we dit uitvoeren op een kastdeel/bank met een rekstokstang.

Oefening 15 gymball buik (afbeelding 36 en 37)



afbeelding 36



afbeelding 37

Bal klemmen vanuit ruglig. Heffen van de bal tot bovenbenen bij de borst zijn. Terugbrengen tot bal op de grond ligt of gevorderde tot bijna op de grond.



afbeelding 38



afbeelding 39



afbeelding 40

Zoals vermeld zijn veel oefeningen in dit circuit op verschillende manieren uit te voeren met behulp van vaak eenvoudige hulpmiddelen. Indien men alleen de beschikking heeft over een gymzaal zijn veel van de oefeningen die hier op de fitnessapparatuur zijn uitgevoerd ook mogelijk met bijvoorbeeld de dynaband (afbeelding 37) Op afbeelding 38 en 39 een voorbeeld van een alternatief voor de oefeningen 1 en 11 van het circuit.

In een volgend artikel over o.a. techniek zal ik de belangrijke rol van de rompspieren wat duidelijker maken. Veel oefeningen zijn met losse gewichten en/of vanuit een positie waarbij ook de romp moet worden aangespannen om een houding te fixeren. Op die manier traint men meteen ook diezelfde rompspieren. In het circuit zijn daarom als voorbeeld een aantal oefeningen met de gym- of swissball opgenomen. Een volgende keer meer over dit nuttige trainingsmiddel.

René Elzinga

Foto's: Michel Bosman/Helen Elzinga