

# Deel I Hoofdstuk 1 Powerliften, een kennismaking

## 1.1 Een bijzondere sport

Powerliften is een kleine, maar bijzondere sport.

Geschat wordt dat in de wereld enkele honderdduizenden mensen van 14 tot 80 jaar in zo'n 90 landen, verspreid over alle continenten, bij een powerlifting federatie zijn aangesloten. Een veelvoud daarvan traint in de sportschool elke week in een van de drie hoofdonderdelen van powerliften: kniebuigen (squat), bankdrukken (bench) en tillen (deadlift).

### Three exercises

## 1.2 Historie

Powerliften bestaat in z'n huidige vorm pas zo'n kleine 40 jaar, maar het publiekelijk leveren van zware prestaties met grote gewichten dateert al van eeuwen terug. Uit de 19<sup>e</sup> eeuw zijn al prenten bekend waarin een eerste vorm van een krachthonk staat afgebeeld en waarin 'strongmen' zichzelf in zulke 'barbell clubs' voorbereidden op het - betaald - uithalen van sterke toeren.

### Barbell club

Het trainen met gewichten was tot de 50'er jaren dus vooral bedoeld om kracht op te bouwen om dit vervolgens te kunnen laten zien. Een echt verschil tussen bodybuilders (die het vooral wilden laten zien) en 'strongmen' of powerlifters (die vooral kracht moesten hebben) was er in die tijd nog niet.

Pas in de '70er en '80er jaren begonnen bodybuilders en powerlifters hun eigen trainingsweg te gaan, ofschoon beide groepen naast elkaar in dezelfde 'gym' bleven trainen.

Met de opkomst van commerciële fitnesscentra als maatschappelijke en culturele trend verdwenen steeds meer van deze krachthonken van de kaart. Bodybuilders (als ze níet te groot waren) konden in fitnesscentra nog wel terecht, maar powerlifters dienden hun extreme krachttraining voort te zetten in een steeds kleiner wordend aantal gym's met aangepaste voorzieningen en ruimtes.

Powerlifters zijn daardoor in de sportschoolgemeenschap een relatief kleine, afgescheiden groep en het is misschien juist die 'exclusiviteit', die veel powerlifters aantrekkelijk vinden:

- *standing out*
- een eigen weg
- een *no-nonsense* aanpak
- beter worden door hard trainen
- angst overwinnen
- karakter tonen

.... en elkaar helpen als het nodig is.

In die zin heeft powerliften veel kenmerken van een levensstijl .....ofschoon powerlifters op andere gebieden van het leven doorgaans tamelijk nuchter zijn.

### *Wat is er bijzonder aan powerliften?*

Powerlifters, doorgaans opvallend krachtige verschijningen, komen uit alle lagen van de bevolking. Los van maatschappelijke achtergrond kunnen ze urenlang in dezelfde taal praten over kilo's, eten, trainen en wedstrijden.



*“Traveling to many national and world meets, I have always found it fascinating that powerlifters are so remarkably similar even though we come from so many diverse backgrounds and cultures. In fact, going into a new gym and finding another fellow powerlifter allows you to share instant kinship and a bond, which others may find difficult to understand. This bond is partly based on the fact that you now have someone to give you a spot and help you with your equipment but it also goes much deeper than that.”*  
Nectar Kirkiris US powerlifting.

Dan zijn er natuurlijk de fenomenale gewichten die toplifters omhoog weten te krijgen, alsmede de intense manier waarop ze dat doen. Powerliften behoeft voor een buitenstaander dan ook weinig uitleg; de gewichten en de benodigde inspanningen spreken voor zich.

### **Heavy squat**

*Squat 405 kg*

### **Heavy bench**

*Benchpress 305 kg*

### **heavy lift**

*Deadlift 395 kg*

## **1.3 Basis anatomie van een powerlifter**

In dit boek wordt veel over spieren en spiergroepen gesproken. In de afbeelding hieronder staan de belangrijkste hoofdgroepen in verkorte vorm aangegeven.

### **Anatomy back**

- A. Trapezius (Traps)
- B. Triceps
- C. Bovenrug (Upper back)
- D. Onderrug (Lower back)
- E. Bilspieren (Glutes)
- F. Hamstrings (Hams)

### **Anatomy front**

- G. Schouders (Delts)
- H. Biceps
- I. Onderarmen (Fore arms)
- J. Handen (Grip)
- K. Borstspieren (Pecs)
- L. Buikspieren (Abs)
- M. Heupen (Hips)
- N. Bovenbenen (Quads)

# Deel I Hoofdstuk 2 Powerlifting basics

## 2.1 Inleiding

Powerliften is een eenvoudige en overzichtelijke sport. Een lifter acteert in drie onderdelen: kniebuigen (squat), bankdrukken (bench) en tillen (deadlift). In elk onderdeel mag hij op een wedstrijd drie beurten maken, totaal  $3 \times 3 = 9$  beurten dus.

### Scoreboard

Elke beurt krijgt de lifter 1 minuut om die beurt te maken. Van elk van de drie onderdelen telt de zwaarste lift. De lifter die over drie onderdelen de meeste kilo's bij elkaar heeft gelift is winnaar. Bij gelijke kilo's wint de lichtere lifter.

Op sommige wedstrijden wordt niet om de kilo's gestreden, maar om de punten. Deze punten staan voor de verhouding tussen lichaamsgewicht en totaal gelift gewicht. Via een speciale formule wordt daarbij voor iedere lifter berekend hoe goed zijn prestatie in relatieve zin is (deze berekening wordt sowieso ook gemaakt bij wedstrijden om de kilo's). Theoretisch kan een kleine lifter, die relatief veel kilo's pakt een wedstrijd op punten winnen. Deze punten worden ook wel gebruikt om ranglijsten op te maken, of om na te gaan op welk niveau een lifter mag tillen, of welke lifter in een groep best-of-the-best is etc.

## 2.2 Squat

Bij het kniebuigen (squaten = hurken) wordt het halter achter op de schouders gelegd en hurkt de lifter met het gewicht naar beneden om er daarna weer mee te gaan staan.

### Squat basic 1,2,3

Bij de squat worden de benen (quads, hams, knees), de hips en de glutes, alsmede de rug belast. Verder zijn de armen (deltas, biceps, triceps en fore arms) in de weer om het halter goed op de schouders te fixeren. Squat wordt wel de koning van alle oefeningen genoemd, omdat je er bijna alle spiergroepen in een keer mee belast.

## 2.3 Benchpress

Bij de benchpress (bankdrukken) gaat de lifter op een bankje (bench) liggen en houdt het halter met gestrekte armen boven zijn borst. Vanuit die positie laat hij het halter tot op de borst zakken. Vanaf dat punt drukt hij het halter weer terug naar boven.

### Bench basic 1,2,3

Bij de benchpress worden de borst, de schouders, de triceps belast. Daarnaast spelen ook biceps (stabilisatie), lats (spanning onderin) en benen (spanningsboog van het lichaam maken) een rol. Benchpress is met afstand de meest populaire oefening in de gemiddelde sportschool. Voor bankdrukkers worden daarom ook aparte wedstrijden en kampioenschappen georganiseerd.

## 2.4 Deadlift

Bij de deadlift wordt 'dood gewicht' (*inert* gewicht) vanaf de grond opgetild en gaat de lifter met dit gewicht helemaal rechtop staan. Dit mag op twee manieren: met de armen buiten de benen (conventioneel), of met de armen binnen de benen (sumostijl).

### Deadlift basic 1,2

Bij deadlift worden vooral de rug (onderrug, bovenrug) de benen (hams, quads, glutes) en de onderarmen (grip) belast. Voor de rug is dit het zwaarste onderdeel. Deadlift lijkt bij aanvang het meest op Olympisch gewichtheffen. Het halter wordt bij deadliften evenwel niet boven het hoofd

gebracht. Desondanks is dit onderdeel het meest spectaculaire 'vecht onderdeel' tijdens een wedstrijd. Vele wedstrijden worden op de deadlift - het laatste onderdeel - gewonnen, of verloren.

## 2.5 Powerliften als westrijdsport

Powerlifters trainen voor wedstrijden en voor (vaak persoonlijke) records.

### *Niveaus*

De powerliftsport is zo opgebouwd dat zowel beginners als toppers op aantrekkelijke wijze tegen elkaar kunnen liften.

Een beginner start op C-niveau. Dit niveau is toegankelijk voor iedereen en de hulpmiddelen die mogen worden gebruikt zijn minimaal (alleen kniebanden en een riem). Elke krachtspporter die wil zien hoe sterk hij is, kan in de C-klasse zijn debuut maken als hij lid wordt van een bond en zich inschrijft voor een wedstrijd. Het enthousiasme van lifters en publiek tijdens C-wedstrijden is vaak net zo groot als bij grotere wedstrijden en lifters proberen op dit niveau vooral genoeg punten te halen om door te stromen naar B-niveau. Vaak gaat daar wel enige tijd (een tot enkele jaren) overheen.

Een B-lifter mag alle hulpmiddelen gebruiken die ook op grotere wedstrijden zijn toegestaan. B-niveau is bedoeld als tussenstation op weg naar A-niveau (lifter dient ook daarvoor eerst genoeg punten te halen), maar veel lifters halen dat hogere niveau nooit. Daarom bestaat er in powerlifting een apart nationaal kampioenschap voor B-lifters, waar vaak heel behoorlijke gewichten op spectaculaire wijze omhoog worden gebracht.

Een A-lifter is een lifter op nationaal topniveau met mogelijkheden om internationaal te liften.

### *Klassen*

Op alle niveau's bestaan er gewichts- en leeftijdsklassen voor zowel mannen als vrouwen.

## Woman powerlifting

Gewichtsklassen lopen als volgt:

Mannen	Vrouwen
-52 kg	-44 kg
-56 kg	-48 kg
-60 kg	-52 kg
	-56 kg
-67.5 kg	-60 kg
-75 kg	
-82.5 kg	-67.5 kg
	-75 kg
-90 kg	-82.5 kg
-100 kg	-90 kg
-110 kg	90+ kg
-125 kg	
-140 kg	
140+ kg	

Leeftijdsklassen omvatten (voor vrouwen en mannen):

Tieners: 15-19 jaar  
Junioren: 20-23 jaar  
Open Klasse: tussen 23 jaar en 40 jaar  
Masters: > 40 jaar

# Deel I Hoofdstuk 3 Powerlifting en andere sporten

## 3.1 Inleiding

Naast powerlifters zijn er ook andere sporters (meer dan er powerlifters zijn) die powerlifting gebruiken in hun training. Daarbij kunnen we onderscheid maken tussen sporten die familie van powerliften zijn en van sporten die wat verder weg liggen.

## 3.2 Familie van powerliften

Hier gaat het om krachtsporten die ook gebruik maken van halters, gewichten e.d. We beschouwen :

### *Bodybuilding*

Powerlifters en bodybuilders zijn beiden groot, werken beiden met halters en gewichten en putten beiden uit hetzelfde arsenaal aan oefeningen, inclusief het sets-en-reps-principe, zelfs vaak in dezelfde sportschool. Powerlifters worden dan ook regelmatig voor bodybuilders aangezien. In werkelijkheid zijn er echter meer verschillen dan overeenkomsten tussen beide typen sporters.

### **Bodybuilding**

<b>Bodybuilding</b>	<b>Powerlifting</b>
Traint spiergroepen	Traint beweging
Traint vaak, met weinig rust	Rust langer - naast en tijdens training
Veel reps per set (8-12)	Weinig reps per set (1-6)
Toenamen van droge spiermassa	Toename van kracht
Squat vanuit quads	Squat vanuit -hamstrings -achterwerk -heupen -rug
Bankdrukken vanuit borst	Bankdrukken vanuit lats en triceps

### *Gewichtheffen*

Een andere verwarring die vaak optreedt is die tussen powerliften en Olympisch gewichtheffen. Gewichtheffers trainen in grote lijnen volgens dezelfde methodes als powerlifters. Oefeningen als de squat vormen bijvoorbeeld een belangrijk trainingsonderdeel. Het verschil tussen beide sporten zit in de hoofdonderdelen zelf en in de daarmee samenhangende motorische vaardigheden, alsmede in de klassenverdeling (105+ kg is de hoogste klasse bij de heren, waar het bij powerliften 140+ kg is).

### **Weightlifting**

Gewichtheffers kennen twee onderdelen: het trekken (snatch) en het stoten (clean and jerk), die sterk op elkaar lijken, met dien verstande dat bij de snatch het gewicht in een keer boven het hoofd wordt gebracht en bij clean and jerk hetzelfde in twee fasen gebeurt.

In vergelijking met de deadlift, die op het eerste gezicht nog het dichtst bij gewichtheffen in de buurt komt, is bij gewichtheffen een grote rol weggelegd voor de dijbenen en de heupen die het halter in de fase boven de knieën als het ware naar boven katapulteren (bij deadlift verboden). De halterstang wordt daarbij als het ware in een 'rollende draai naar de lifter toe' gebracht waardoor deze niet uit de handen valt (bij deadlift wordt dat opgelost door een wisselgreep toe te passen).

Gewichtheffen levert daarmee een explosievere uitvoering op dan een doorgaans veel zwaardere deadlift. Ter vergelijking: wereldrecords in deadlift liggen boven de 400 kg, terwijl het bij gewichtheffen rond de 270 kg ophoudt. Gezien het feit dat dit gewicht dan wel boven het hoofd moet worden gebracht - en de af te leggen afstand dus veel groter is - verdient het gewichtheffen veel respect.

#### *Strongman competities*

De sterkste man van....competities bestaan qua deelnemers veelal uit powerlifters. Kijkend naar de onderdelen van zo'n competitie is dat ook niet verbazingwekkend:

1. Boomstam tillen (verwant aan bankdrukken, maar dan verticaal)
2. Farmers walk (verwant aan deadliften, maar dan lopend)
3. Wheel flip (verwant aan deadlift - optillen - en bankdrukken - wegdrukken)
4. Dead lift (alleen dan gaat het om herhalingen)

### **Strongman**

De strongman onderdelen die niet met powerliften overeenkomen zijn degenen waarbij de deelnemer iets met gebogen armen naar zich toe moet trekken (bijv. stones of stenth).

#### *Highland games*

Voor highlandgames geldt in grote lijnen hetzelfde als voor strongman competities, hoewel in highland games zeer ongebruikelijke bewegingen voorkomen (bijv. tossing the caber). Verder zijn highland games meer een knipoog naar de atletiek (werpen, stoten en slingeren) dan naar powerlifting.

- |                        |   |
|------------------------|---|
| 1. Tossing the caber   | : Boomstam over de kop werpen           |
| 2. Putting the stone   | : Steen stoten                          |
| 3. Weight for distance | : Gewicht werpen                        |
| 4. Throwing the hammer | : Hamerslingeren                        |
| 5. Weight for height   | : Gewicht over een lat gooien           |
| 6. Sheaf Toss          | : hooibaal wegwerpen vanaf een hooivork |

### **Highland**

### **3.2 Powerliften als krachttraining voor andere sporten**

Veel sporten gebruiken powerliftonderdelen als krachttraining. Ter illustratie laten we een aantal de revue passeren:

#### *Worstelen*

Worstelaars hebben, naast een enorme techniek ook behoefte aan explosieve en maximale kracht. Daarvoor is powerlifting zeer geschikt. Iets dergelijks geldt ook voor judo en Jiu Jitsu.

### **Wrestling**

#### *Atletiek*

In de technische onderdelen van atletiek (springen en werpen) wordt veel powerlifting in de krachttraining verwerkt. Ook sprinters gebruiken powerlifting voor hun startsnelheid.

### **Shot put**

### *American football*

Deze sporten vereisen veel duw en trekkracht, waardoor powerliften een logisch trainingsonderdeel is. Hetzelfde geldt voor rugby en tug-of-war (touwtrekken).

### **Am Football**

### *Bobsleeën*

Voor het op gang brengen van de bobslee is een grote hoeveelheid duwkracht nodig, zowel vanuit de benen als vanuit de borst/triceps. Typisch spiergroepen die bij powerliften zwaar worden getraind. Denk bij wintersporten ook aan wedstrijdskiërs en schaatsers.

### **Bobsledding**