

Deel V 75 veelgestelde vragen en de antwoorden

1. Met welke banden/kettingen train je benchpress tijdens dynamic effort training?

Dat hangt van je kracht en historie af, maar een richtlijn is dat je minimaal aan beide kanten een groene band (mini) gebruikt en maximaal een paarse band of een dubbele set groene band (mini) gebruikt. Zorg ervoor dat het gewicht+band/ketting ongeveer even veel 'trekt' als dat je streefgewicht zonder banden zou wegen. Maak je oefening met de banden/kettingen dus qua gewicht niet zwaarder door die banden toe te voegen.

2. Kan je naast powerliftraining ook conditietraining doen?

Dat kan in beperkte mate. Trainen van meer uithoudingsvermogen werkt namelijk negatief op maximale krachtontwikkeling. Tegelijkertijd is een goede conditie wel nodig om hard te trainen. Daarom is conditietraining wel goed, maar doe het in een laag tempo en in beperkte mate. Sled dragging of band dragging is hiervoor wel een goed idee.

3. Kan je naast powerliftraining ook bodybuilding doen?

Het is beter om een keuze te maken als je goed wilt powerliften of goed wilt bodybuilden. Hoewel beide typen sporters gewichten gebruiken en spieren trainen, zijn er meer verschillen dan overeenkomsten.

4. Waarom zou je aan powerliften beginnen?

De sport is qua resultaten (gelift gewicht) aansprekend en direct duidelijk. Verder is het een eerlijke sport waarin je winnen of verliezen in eigen hand hebt. Een (grote) toename van kracht en omvang kan verder ook een reden zijn.

5. Sommigen beweren dat reps-till-failure niet goed is voor een powerlifter? Hoe zit dat?

Reps-till-failure zie je vaak bij bodybuilders, die met een relatief licht gewicht doorgaan tot ze de laatste rep niet meer halen. Powerlifters trainen ook met relatief lichtere gewichten (dynamic effort, maintenance), maar dan is het doel snelheid, explosiviteit of herstel, waarbij reps till failure ongewenst zijn. Bij wat zwaardere gewichten en meer sets (rep effort) is het de bedoeling naar *near failure* te werken.

6. Hoeveel scheelt een bankdrukshirt?

Dat verschilt per persoon, maar 10%-15% extra komt het meest voor

7. Hoe verhouden dyn effort, max effort en rep effort zich t.o.v. elkaar?

Rep effort is bedoeld voor effectieve spieromvang, dyn effort is bedoeld voor snelheid en max effort is bedoeld voor kracht en voor training van het CZS.

8. Bij een box squat pauzeer je onderin heel even om daarna weer naar boven te gaan. Daarmee creëer je een grote explosieve kracht. Bestaat er ook zoiets voor benchpress?

Ja, floorpress, rack press (laag) of benchpress met een pauze.

9. Ik kan het halter niet op de borst krijgen met een bankdrukshirt. Wat te doen?

Meer gewicht gebruiken (als je dat tenminste ook weer kan wegdrukken) of een groter bankdrukshirt aantrekken.

10. Hoe kan ik voorkomen dat ik mijn achterwerk van de bank afdruk als ik kracht zet met mijn voeten/hielen?

Met de rugspieren het achterwerk op de bank houden. De rug eventueel minder hol trekken, of de voeten iets verder van de bank af zetten.

11. Hoe kan ik een zwaar gewicht nog snel drukken?

Dat gaat niet. Het idee is dat je door het trainen van snelheid met lichte gewichten (dyn effort, met eventueel banden of kettingen) een explosieve basissnelheid krijgt die je extra helpt bij het starten en 'doordrukken' in een zware lift (max effort), die logischerwijs langzamer omhoog gaat dan een licht gewicht. Snel drukken zit trouwens ook in het hoofd; als je een zwaar gewicht explosief aanvalt, alsof het een dyn effort betreft, dan zul je sneller (= zwaarder) kunnen drukken. Probeer bij trainingen de snelheid bij een hoger wordend gewicht zo lang mogelijk vast te houden.

12. Druk je bij een benchpress het gewicht naar voren (naar de voeten) of naar achteren (richting hoofd)?

Druk in een zo recht mogelijke lijn. Omdat je licht *decline* ligt (met een holle rug) druk je dan automatisch boven het hoofd.

13. Hoe train ik een bench lock out?

Met een banded press (mini bands), een hoge rack press, een hoge board press en - als je een bench met een shirt wil imiteren - een reverse band benchpress. Lockout zit in de triceps, dus maak de triceps sterk.

14. Hoe snel moet ik een halter bij een benchpress laten zakken?

Dat is persoonlijk, maar 'te langzaam' kost teveel energie en 'te snel' maakt het lastig om het halter beneden stil te leggen. Houd controle (!) en zak zo snel mogelijk.

15. Klopt het dat mij bankdruktechniek slechter wordt als het gewicht zwaarder wordt?

Liever niet, maar het komt veel voor. Door te zwakke triceps zoeken de armen naar een sterker alternatief (borst, schouders) en komen de ellebogen bij een zwaar gewicht daardoor naar buiten. Train dus die triceps en zoek in elke bankdrukset de juiste 'groove'.

16. Moet je bij zware deadliftsets singles doen, of doubles/triples?

Daarover lopen de meningen uiteen en het is ook een kwestie van persoonlijke voorkeur. Deadlift is het meest belastend voor het lichaam van alle hoofdoefeningen, dus met *singles* blijf je langer heel. Bovendien zijn *singles* een zwaardere trainingsvorm, omdat elke keer de onbeweeglijkheid van het gewicht overwonnen moet worden (in tegenstelling tot het 'stuiteren' bij doubles en triples). Doubles en triples zijn echter goed voor de grip, de snelheid en voor de spanning op de rug en de hams. Beide vormen worden dus wel gedaan. Een tussenweg is 2/3 singles, direct achter elkaar.

17. Welke extra oefeningen helpen voor een sterkere start bij een deadlift en welke helpen voor het tweede deel van de deadlift?

Start:

Speedlifts (met banden) en good mornings. Vergeet verder niet te werken aan de abs, want die ondersteunen de rug. Tip: train een periode high pulls om de snelheid van de start te vergroten.

2^e stuk:

Reverse band deadlifts vanaf de grond. dimmel deadlift, stiff legged deadlift, pull throughs, pinned deadlifts.

18. Moet ik met deadliften het hoofd en de nek naar achteren trekken?

Nee, teveel naar achteren trekken van het hoofd levert kramp op.

19. Waar zitten de hips bij een deadlift (conventioneel)

Die zitten zodanig dat er een dubbele hoek van 45 graden ontstaat. Zit dus niet te diep met die hips (vgl. gewichtheffen), of blijf niet te hoog (waardor de rug bol blijft). Zorg ervoor dat de 45 intact blijft, totdat, vanaf de knieën aan de hefboombeweging kan worden begonnen.

20. Kan je deadlift ook met *polsstraps* trainen, of moet je gewoon altijd de wisselgreep gebruiken?

Polsstraps zijn OK en zelfs prettiger voor je rug (wisselgreep zorgt voor een gedraaide belasting in de rug). Vergeet evenwel niet dat je grip sterk moet blijven, dus lift i.e.g. ook regelmatig sets zonder straps. Houd op een training een gewone bovenhandse greep sowieso zo lang mogelijk vol, voordat je naar de straps of wisselgreep overgaat.

21. Welke breedte van de voeten is het beste voor squat?

Dat hangt van je lichaamsbouw af. De stand moet er in relatie tot je lichaamsbouw voor zorgen dat de hoeken die je maakt tijdens het squaten optimaal zijn en dat de beweging van het halter zo verticaal en kort mogelijk is. Proberen dus.

22. Houd je bij een Good Morning je benen bij elkaar of juist wijd uit elkaar?

Dat kan allebei. Een wijde stand geeft meer stabiliteit en als je stijf in de heupen bent kan je met een wijde stand gemakkelijker naar rug-horizontaal gaan. Een smalle stand werkt goed als je soepel in de heupen bent en het voordeel is dat je dan waarschijnlijk meer de rug en hams isoleert.

23. Gebruik je voor squaten een schoen met hak (vgl. gewichtheffen), of een platte schoen?

Dat kan allebei en hangt af van je lichaamsbouw en je lenigheid/souplesse. Met een schoen met hak ben je in algemene zin sneller 'door de haak' en ga je dus minder snel voorover. Een platte schoen werkt echter ook goed als je wat breder staat (en sterk zijdelings wegduwt). Voor een lifter die stijf is in de heupen is een platte schoen verder het overwegen waard om gemakkelijker op diepte komen en door de platheid ook niet voorover te gaan. Kies dus breed en plat (zeker aanbevolen bij wat stijvere lifters) of een hak bij een wat smallere stand en een soepele lifter.

24. Train je zware squats met een heel pak (squatsuit) aan, met een half pak, met powerbriefs, of gewoon zonder extra kleding?

Eigenlijk komt alles voor. Hoe zwaarder het wordt (veel gewicht of veel banden/kettingen), des te logischer wordt het om wat aan te trekken, al is het maar voor de bescherming en voor de gewenning (door suits verandert de 'groove' iets). Met een heel pak aan trainen lijkt het meest logisch als een wedstrijd nadert en de lifter aan het pak moet wennen. Voor de rest voldoen powerbriefs heel goed.

25. Is leg press een goede oefening voor squat ?

Nee, de transfer is matig, de belasting op de knieën en de ruggenwervels is groot en de lijn van de beweging is niet stuurbaar, zoals bij de squat.

26. Is het goed om in de laatste week voor de wedstrijd nog te trainen?

De meeste lifters trainen de zaterdag voor een wedstrijd nog zwaar en rusten de rest van de week. Anderen doen het die laatste zaterdag al rustiger aan en sommigen doen de woensdag voor de wedstrijd nog een hele lichte training. Probeer wat het beste voor JOU werkt.

27. Vanaf welke hoogte doe je box squats?

Je box squats doe je op dyn effort dagen veelal vanaf dezelfde hoogte (diep, door de haak). Op Max Effort dagen kan je de hoogtes afwisselen (diep - maar niet te diep - of parallel en zelfs bovenhaaks). Gebruik daarbij een normale stand van de voeten (schouderbreed) en pauzeer onderin altijd even, zonder te schommelen. Doe zware box squats maar op 25% van je op max effort dagen.

28. Moet je bij een zware box squat ook kniebanden en suit dragen?

Nee, alleen powerbriefs en liever geen banden.

29. Wat kan ik eraan doen als mijn knieën naar binnen gaan bij het squaten?

Teruggaan in gesquat gewicht en de zwakkere spieren aan de binnenkant van het been sterker maken.

30. Kan ik de breedte van de voeten bij squat en deadlift gelijk houden, zodat ik ze altijd op dezelfde manier train?

Dat kan theoretisch wel, maar levert vaak niet het beste voor beiden op. De sterkste stand bij een conventionele deadlift is tamelijk smal, terwijl je met squat sterker kan zijn met schouderbreedte of nog breder. Als je die stand bij deadlift ook kiest, staan je handen te ver naar buiten en ben je wellicht zwakker in de start. Een halve sumo stand kan weer wat breder uitvallen dan je ideale squat stand. Train squat en deadlift dus apart, met elk hun eigen stand.

31. Zijn rack pulls, pinned deadlifts, deadlift van blokken e.d. goed als oefening voor de tweede fase van de deadlift?

Ja en nee. Natuurlijk pak je daarmee het gebied tussen de knie en de lockout, maar de faseverdeling die je toepast bij deze oefening is anders dan tijdens een volledige deadlift. De transfer van de oefening naar de hoofd oefening is daardoor beperkt. Doe deze oefening dus - liefst met banden - als bij-oefening en doe hem niet te vaak.

32. Kan een deadlift suit een zwakke onderrug compenseren?

Nee, een deadliftsuit ondersteunt vooral de hips.

33. Met een strak deadlift suit krijg ik geen lucht meer als naar het halter toe buig om de te starten. Is dit te verhelpen?

Dit is een bekend verschijnsel, zeker bij wat dikkere powerlifters. Mogelijke verbeteringen komen voort uit een minder strakke belt, een groter pak of alleen power briefs onder een power singlet. Probeer ook of je zonder teveel lucht voorover kan buigen en pas adem haalt als je de rug opspant en gaat aanzetten; bij een holle rug ontstaat altijd ruimte om adem te halen.

34. Wanneer adem je uit bij een deadlift?

Vanaf het punt dat het halter van de grond in beweging komt. Zelfde principe geldt voor squat en bench.

35. Op welke soort trainingen oefen ik mijn techniek?

Op alle dagen. Gebruik dyn effort dagen om techniek fijn te slijpen en gebruik max effort dagen om na te gaan wat het effect van zwaar gewicht is op die techniek. Sommige fouten - de zwakste schakels - komen er namelijk pas uit als het gewicht zwaarder wordt dan 90%.

36. Wat is het ideale aantal trainingen per week?

1 of 2 keer per week is doorgaans te weinig. 3 of 4 is O.K., omdat je dan nog in staat bent alle spiergroepen genoeg rust te geven en toch veel te trainen. Bij 5 wordt dat lastig, of je herstel moet goed kunnen zijn (bijv. door korte trainingen te doen).

37. Waarom trainen bodybuilders vaker dan powerlifters?

Bodybuilders trainen vaker en selecteren elke training geïsoleerde spiergroepen, zodat andere spiergroepen rust krijgen. Powerlifters voeren elke training de complete beweging van een of meer hoofd oefeningen uit, dus met alle spiergroepen tezamen. Dagen rust, of hersteltrainingen zijn voor een powerlifter dan noodzakelijk. Daarnaast werken powerlifters aan kracht, die ze vooral bereiken door supercompensatie na het trainen met zware belastingen en korte sets – waar bodybuilders werken aan groei door lichtere belasting en langere sets.

38. Moet ik bench vaak met benchshirt trainen?

Nee, tijdens trainingen gebruik je je shirt weinig. Als je een soortgelijk effect wil hebben kan je reverse band press overwegen.

39. Kan ik powerliften trainen in een machines?

Op het eerste gezicht wel, maar let op: de squat beweging in een Smith machine is anders dan de werkelijke squat, dus je kan het er niet in leren. Hetzelfde geldt voor een leg press machine en een pec deck. Liever met 'free weight' trainen dus.

40. Moet ik mijn hoofd optillen als ik bij een benchpress het halter op mijn borst leg?

Daarover zijn de meningen verdeeld. Sommigen zeggen dat dit de spanning uit het benchshirt teveel weghaalt (als je daarmee bankdrukt), dus dat je dat niet moet aanleren. Anderen geven aan dat je je hoofd juist wel moet optillen om te zien waar je het halter nu precies op je borst neerlegt (als je je hoofd op de bank houdt, raakt je halter namelijk uit het zicht) en om extra hefboombeweging te creëren bij de aanzet. Probeer het uit en zie wat je het beste bevalt.

41. Hoe train ik mijn sticking point (halverwege de beweging) bij benchpress?

Triceps trainen. Het eerst stuk is vooral borst, schouders en lats. Daarna nemen de triceps het voor het grootste deel over. Doe dus veel extensions, narrow grip presses, board presses e.d. Train daarnaast ook startsnelheid, die je door het sticking point heen helpt.

42. Dokters beweren dat een krachtsport als powerlifting slecht voor de gezondheid is. Klopt dat?

Powerliften is een blessurearme sport in vergelijking met bijv. voetbal, atletiek, tennis en handbal. Als je powerliften verantwoord opbouwt, traint EN goed rust EN goed eet, dan is het, ook op hoog niveau, absoluut geen ongezonde sport. Powerlifters lopen, opmerkelijk genoeg, de meeste blessures op in huis-tuin-en-keuken situaties, tijdens andere sporten(!), of tijdens stoere krachtdemonstraties.

43. Doe je rep efforts zwaar en met weinig reps of lichter met meer reps?

Dat kan allebei. Doe in elk geval zoveel rep/set combinaties dat de spiergroep behoorlijk wordt aangepakt (near failure). Doe niet meer dan 6 reps in een set, behalve bij abs.

44. Hoe breed pak je het halter vast bij een benchpress?

In de training wissel je dat af en blijf je meestal binnen de merktekens. Op een wedstrijd kan je het beste - reglementair - zo wijd mogelijk pakken (kleinste afstand te drukken). Sommige lifters kiezen echter toch voor een tamelijk smalle grip, omdat ze op die manier sterker zijn (triceps). Zoek dus uit wat je het beste ligt.

45. Hoe zwaar moet je in de training eindigen voor de wedstrijd?

Op zo'n 90% van wat je wilt gaan doen. Niet stiekem 100% doen om je zekerder te voelen! Daarmee heb je een gereede kans dat je het op de wedstrijd niet meer redt.

46. Vanaf welk gewicht gebruik je een riem bij een squat?

Een riem gebruik je vanaf het punt dat je je niet meer zeker voelt (dit punt komt hoger te liggen als je progressie maakt). Druk je riem tegen je buik - door naar de buik in te ademen - en maak daarmee van je onderlichaam een stevig blok dat ervoor zorgt dat buik en rug elkaar steunen, waardoor een zwaardere - veiliger - squat mogelijk is. Doe je riem dus niet zo vast dat er geen adem meer in je buik past.

47. Hoe train ik mijn borst t.b.v. een snelle start bij benchpress?

Train vooral snelheid door elke rep hard te accelereren. Kies daarnaast oefeningen als dumbbell press, floor press (zonder chains) en wide bench press.

48. Kan je elke training met banden trainen?

Liever niet. Trainen met banden is zeer belastend en altijd banden gebruiken kan gemakkelijk tot overbelasting leiden. Wissel dus veel af met gewicht zonder banden of kettingen.

49. Welke supplementen zou je zeker moeten gebruiken?

Wat het meeste voorkomt is:

- Creatine (3-4 weken voor een wedstrijd)
- Proteïne (hele trainingscyclus)
- Multi vitaminen/mineralen (na elke training)
- Glutamine

50. Is er een bepaalde verhouding tussen wat je kan bij een reverse oefening en wat je kan bij de normale uitvoering?

Ja, maar die is voor iedereen anders. Uitproberen dus. Overigens geldt dat voor alle oefeningen die op de hoofd oefeningen lijken.

51. Hoe kan ik ervoor zorgen dat ik bij een squat zo snel mogelijk van neerwaarts, vanuit een goede diepte, naar opwaarts ga?

Veel doen met een lichter gewicht op explosieve dagen (dyn effort). Veel lifters worden door het veel doen van box squats onderin traag bij die bewuste omkering (bij de box squat pauzeer je immers even). Doe dus naast die box squats ook veel reguliere squats en concentreer je dan o.a. op de snelheid van omkering. In de laatste weken naar de wedstrijd zou je om die reden wat minder - of geen - box squats moeten doen.

52. Zijn negatieve oefeningen (> 100% alleen de neergaande beweging) goed voor powerlifters?

Waarschijnlijk niet. Het vergroot de kans op blessures en maakt:

- Je niet stabiel, omdat je negatief maar met weinig reps traint
- Je niet sterker, omdat je alleen de neerwaartse beweging doet en daarmee je sterkere spieren traint in plaats van je zwakkere, die je zou moeten trainen.

53. Ik heb geen bord voor board press en als ik er al een had, dan heb ik niemand om hem vast te houden.

Gebruik een leeg flesje onder je shirt en zorg dat het niet door midden gaat. Als je wel een board hebt, maar alleen traint kan je twee shirts aantrekken en het board ertussen stoppen. Misschien iets met klittenband proberen?

54. Welk soort bankdrukshirt moet je kiezen?

Dat hangt van je ervaring af en van je kracht. Beginners starten vaak in reguliere shirts, die ook bij wat lager gewicht al toelaten dat het gewicht op de borst komt en de 'ideale lijn' niet zo sterk beïnvloeden. Meer ervaren lifters dragen extremere shirts, die alleen bij zwaardere gewichten nog toelaten dat het halter op de borst komt. In dat laatste geval moet de lifter echter wel weer sterk genoeg zijn om dat zwaardere gewicht terug omhoog te krijgen. Ervaren lifters, met een relatief zwakke bench, kiezen daarom wel voor wat extremere shirts in een grotere maat, waarmee ze een minder zwaar gewicht op de borst kunnen krijgen en tegelijkertijd toch nog profiteren van de extreme werking.

55. Hoe krijg je beide armen even sterk bij de benchpress, als de een echt zwakker is dan de ander?

Pas al je *presses* aan op de zwakste schakel en je zwakke kant zal na verloop van tijd bijtrekken.

56. Waar moet het halter liggen voor een conventionele deadlift, boven de tenen, of tegen de schenen?

De waarheid ligt meestal ergens ertussen. Probeer dit gewoon uit door met verschillende standen een deadlift te maken en iemand te laten kijken bij welke voetenstand de hoeken van de lichaam bij aanvang van de lift zo optimaal mogelijk (45-45) zijn. Je kan ook zelf kijken waar je het halter na een beurt neerlegt. Probeer dit eerst met lichte gewichten en daarna met wat zwaardere. Doorgaans zal je bij die laatste nog iets dichter moeten gaan staan om de 45-45 tijdens de start te handhaven. Let er ook op dat je in een rechte lijn naar boven lift. Zet er desnoods een verticale stok naast en laat iemand kijken of het halter er recht langs omhoog gaat. NB een sumo deadlift start zo dicht mogelijk bij het halter (schenen raken het halter als je start).

57. Wanneer neem je je lucht in bij een deadlift – als je een suit draagt?

Liefst nadat je het halter al vasthebt en de start inzet. Als je in die positie echter helemaal geen lucht krijgt, dan kan je overwegen om de lucht al te pakken voordat je het halter pakt. Nadeel daarvan is wel dat je in een benauwde situatie het halter vrij snel moet pakken en moet starten, hetgeen slecht kan zijn voor de techniek en grote druk geeft op je hoofd. In het ergste geval ploft de lucht eruit als je aanzet, waardoor je alle spanning in een keer kwijt bent en het gewicht als aan de grond genageld blijft. Leer dus liever adem te halen als je de start aanzet.

58. Kan je als conventioneel deadlifter iets hebben aan sumostijl op de training? En andersom?

Een sumolifter heeft vooral iets aan een conventionele techniektraining t.b.v. de rug.

59. Hoe bouw je een deadlift op in termen fasering en snelheid?

Conventioneel: span jezelf en het halter eerst op, behoud die spanning en start zo gecontroleerd en krachtig mogelijk door de grond weg te trappen. Schaar vanaf de knieën op volle snelheid. Spannen, trappen en scharen dus.

Sumo: span jezelf en het halter eerst op, behoud die spanning en schaar op volle snelheid alsof je met je rug tegen een muur aan omhoog komt. Spannen en scharen dus.

60. Waar zijn de schouders bij de start van een deadlift: voor of achter het halter?

Recht boven het halter (ook bij sumo als dat je tenminste lukt). Let op: het gaat erom dat de middellijn van de schouder boven het halter is - niet zozeer de voorkant van de schouder.

61. Welke deadlift stijl is beter? Welke is moeilijker?

Beter is waar jij het sterkst in bent (duh!). Dat hangt van je lichaamsbouw af en van je sterke en zwakke punten.

62. Wat doe je er aan - bij een conventionele deadlift - als je benen te snel gestrekt zijn en je rug er nog achter aan moet komen?

Probeer daarvoor de volgende zaken in de gaten te houden:

- Borst naar voren
- Spanning op de rug
- Gewicht op je hielen
- Schouders (middellijn) boven het halter
- Trek in een rechte lijn naar boven
- Beeld je in dat de vloer wegtrapt het halter daarvoor als 'hefboom' gebruikt

63. Sommige lifters pakken bij deadlift het halter vast en wachten, gebogen, vrij lang voordat ze starten; anderen pakken het halter vast en starten direct - a.h.w in de beweging. Wat is beter?

Het eerste. De meeste snelstarters trekken (rukken) echter alles uit hun rug, omdat hun benen door die flex te snel uitstrekken en de rug dat niet kan bijhouden. Als je meer tijd neemt voor je grip, je houding en het opspannen, dan zal de techniek vaak beter (en veiliger) zijn, hetgeen uiteindelijk een zwaardere lift toelaat.

64. Als deadliften zo belastend is, hoe vaak kan je het dan trainen in de week?

Je kan - MOET - deadlift vaak en met goede techniek trainen (progressie komt alleen voort uit veel doen) zolang je op 1 training maar niet teveel doet. Doe op een max effort dag dus niet 3 x 3 x 90% , maar bijv. 3 x 3 x 80% OF 2 x 2 x 85% OF 3 x 1 x 90% Doe op een dyn effort dag 9 x 2 x 60%-70% en eindig eventueel met 1 x 80%, 1 x 85% en 1 x 90% Naast het deadliften zelf kan je erbij rep effort trainen met oefeningen als zercher squat, stiff legged deadlift, deadlift vanaf blokken met banden, deep deadlift vanaf een box, powercleans, band sledding etc.

65. Is dijrijden toegestaan bij de lockout van de deadlift?

Nee. dijrijden kan ontstaan als je bij conventioneel deadliften met het halter net boven de knie al helemaal naar achteren gaat hangen. Als de dijen het halter dan ondersteunen is dat verboden.

66. Veel mensen in de gym gebruiken een andere bankdruktechniek dan de techniek die in powerlifting wordt gebruikt. Wat is het effect daarvan?

De typische benchpress in een sportschool - hoog op de borst, ellebogen naar buiten - is bedoeld om de borstspieren te isoleren en groter te maken (bodybuilding). Een powerlifting benchpress - laag op de borst, ellebogen naar binnen - is bedoeld om zoveel mogelijk te drukken. Probeer eens iemand anders van je weg te duwen....welke techniek gebruik je daarbij onwillekeurig? Powerlifting techniek dus.

67. Hoe train ik mijn schouders voor benchpress? Is het wel nodig?

Ja, dat is nodig. Doe military press, dumbbell press, incline press, push ups, raises en rainbows.

68. Hoe kan je zien dat je met squat ver genoeg naar achteren squat - i.p.v naar beneden?

Kijk naar je schenen, hoe verticaler, hoe beter.

69. Hoe zorg ik dat ik met een Good morning niet naar voren val?

Scharnier je achterwerk beter naar achteren.

70. Ligt het gewicht van een max effort box squat in de buurt van een max effort volledige squat?

Nee. Bedenk dat een box squat veelal zonder hulpmiddelen gebeurt en dat op de box kort wordt gepauzeerd. Daarmee is een max effort box squat vaak niet meer dan 70% van de max effort full squat.

71. Wat gaat er mis als een box squat meer op een good morning gaat lijken?

Dan duwen je benen eerst en moet je rug erachteraan. Vanaf de box dien je echter - net als bij een reguliere squat - eerst je schouders in het halter te duwen en dan pas met je benen te duwen.

72. Moet ik het halter bij een squat laag op mijn rug leggen? Glijdt het halter er dan niet af?

Hij moet niet zozeer laag liggen als wel zover mogelijk naar achteren, ofwel op een rand/richel achter op je schouders. Goed geplaatst en ondersteund valt het halter daar niet af.

73. Welke manier van knie banderen is het beste?

Dubbel kruis geeft de beste steun onderin. Ideaal daarvoor zijn 2.5 meter bandages.

Met 2 meter kan het ook, maar dan mis je - bij grote, brede knieën - een of twee borgingsslagen. Enkelkruis met borging is ook goed, mits strak gebonden.

Staar je voor een goede prestatie niet blind op de bandages; je squat vooral zelf en bandages beschermen je knieën.

74. Hoe zorg je ervoor dat je bij een box squat niet op de box 'neerploft' en hoe kom je weer omhoog als je ver naar achteren gaat zitten?

Neerploffen is uit den boze, evenals heen en weer schommelen op de box. Gebruik bij het zitten-gaan je rug als tegenwicht, en squat zover mogelijk naar achteren zodanig dat je gecontroleerd gaat zitten en je schenen verticaal staan. Bij de start druk je de schouders stevig tegen het halter, druk je de buik tegen de belt en schaar je naar boven. Trap niet naar beneden, maar spreid de vloer - denkbeeldig - met je voeten.

75. Is een good morning geschikt als een max effort oefening?

Ja, maar ga niet naar een max single. Doe liever een max triple op bijv. 65%-75% van je squat maximum.