

Rare oefeningen voor de rare snuiter

Ben je het beu om altijd maar dezelfde oefeningen te doen? Wil je ook eens iets anders doen? Dit artikel zal je een aantal (soms zeer) originele oefeningen tonen die het spandex-mietje schreeuwend zal doen wegrennen!

Waarom schrijf ik nou een artikel over 'rare' oefeningen? Zijn de oefeningen die je zo al doet niet genoeg? Jawel hoor, ze zijn goed, maar altijd hetzelfde doen is toch zo beperkend. In de wereld van krachttraining is er een belangrijk axioma dat slechts door een select aantal mensen gekend is, en dat is : Variatie voorkomt plateau's

Dit is van belang voor iedereen, maar zeker voor de naturel athleet die naast een imposante figuure wil hebben, toch ook wat kracht wil kweken.

En nu, to the point ;

Zercher Squat :



Dit is een oefening die je niet iedereen ziet doen. En dat is nog spijtig ook. Deze oefening is een hele goede oefening voor je quads, en je buikspieren. Deze oefeningen kan je doen na je gewone squats, of zelfs ervoor. Als je een krachtathleet bent of powerlifter die vaker dan 1 keer per week squat, kan je eventueel soms eens switchen tussen je gewone squat en deze squat.

Sternum Chin-ups



Dit is een van de beste oefeningen die je voor je rug. Begin met een gesupineerde grip, ongeveer schouderwijdte breed. Je begint de beweging dus zoals een gewone chin-up. Maar in plaats van je gewoon op te trekken, ga je je onderrug hol maken en je heupen naar omhoog brengen. Aan het einde van de beweging zou je romp in een hoek van 45 graden moeten zijn en zou het lagere deel van je sternum de stang moeten raken.

Towel Chin-ups



Deze oefening zet je armen en rug in vuur en vlam (bijna letterlijk op te vatten). Wat heb je nodig? Een handdoek (of een stevige jeansbroek), een chinup stang, en natuurlijk een stevig stel kloten om het vol te houden! Leg de handdoek over de stang en neem het vast. Oh ja, niet valsspelen! Je mag geen knopen in de handdoek/jeans doen! Ok, trek je nu zo veel op als je kan. Waarschijnlijk zal je onder de tien reps zijn. Dat is niet erg. Begin eerst met een laag volume en ga voor de 4x6. daarna kan je misschien extra gewicht gebruiken.

Pull-Trough



Er zijn twee varianten van de oefening. De eerste (foto hierboven) toont de variant die veel meer nadruk legt op de glutes en hams (uit eigen ervaring heb ik ontdekt dat hoe wijder je gaat, hoe beter je nadruk kan leggen op de hams). De bedoeling is om je rechtop te trekken. Eerst zal het moeilijk zijn omdat je je evenwicht moet vinden. Ook zal je wat meer naar voren moeten buigen naarmate je zwaarder zal gaan om niet achterover te vallen. Maar dit is zeker een hele goede oefening om te doen. De dag nadat ik die oefening voor het eerst heb gedaan had ik echt monstrueuze spierpijn in mijn glutes en hams. Zeker een aanrader !!



Deze tweede variant legt meer nadruk op de onderrug. Dit is een hele goede afwissel voor wie het beu is om altijd maar die hyperextensions te doen. Ook zou ik die oefening aanraden aan elke atleet die iets aan zijn onderrug heeft gehad. Als je dit met een licht gewicht en een hoog aantal reps doet, zal dit je een grote pomp geven in je onderrug. Dit zal het herstel heel positief beïnvloeden. De foto hierboven toont tevens de beginpositie van de beweging.

Curl-to-Press





Heb je nou eens weinig tijd? Wil je toch nog eens een uitdaging in je training? Probeer dan de curl-to-press. Zoals je ziet, het is zowel een biceps- als een schouderoefening. Ideaal voor de persoon die eens weinig tijd heeft. Een kleine tip, hoe wijder de grip, hoe meer je de buitenste kop van je biceps traint en hoe meer je je zij-delts laat werken.

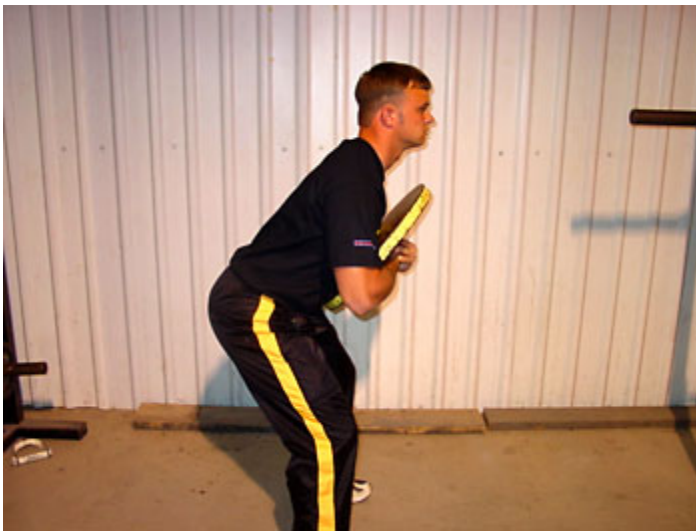
Maar ik vergeet zeker niet de powerlifters! Twee vliegen in één klap. Ten eerste versterk je je biceps, de dynamische stabilisator tijdens de bench press en tevens voorkom je zo een mogelijke spierscheur tijdens de deadlift. En ten tweede train je je schouders, een belangrijke synergist in de bench press!

Side Deadlift



Dit is een pracht van een oefening voor zij die hun hele lichaam willen versterken, en daarbij nog hun deadlift omhoog willen halen! Ik som even op wat enkele voordelen van die oefening zijn : een verbeterd evenwicht, sterkere buikspieren, en verbeterde grip, een versterkte onderrug. Het is een van die full-body oefeningen die al lang zijn vergeten door de meeste mensen! Probeer je lichaam recht te houden en niet naar de tegenovergestelde kant te leunen wanneer je de oefening uit te voeren.

Waiter's Bow



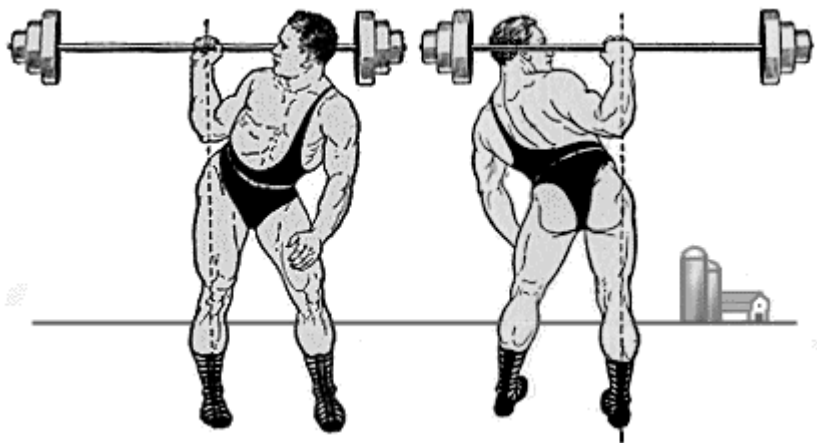
Dit is een oefening die je iedere beginnening zou moeten laten doen! Deze oefening versterk de zogenaamde 'neutrale positie'. Dit is een pracht van een oefening om jonge atleten deftig te leren deadliften. De beweging komt voornamelijk vanuit de heupen en zal je snel in he hamstrings voelen. Al wat je moet doen is een plaat tegen je borst houden, benen niet wijder dan schouderbreedte en de knieën lichtjes geplooid. Al wat je nog moet doen is voorover buigen tot 45 graden. Een must voor iedereen die met gewichten wil trainen. Powerlifter, fitnesser, of bodybuilder.

One arm Barbell Curl



op zich niets om voor naar huis te schrijven. Toch is deze oefening niet zo simpel als het lijkt. Het vergt veel werk van je voorarmen om dat onding te balanceren, en dan nog tijdens heel de beweging! Het is een hele goede oefening voor je onderarmen en voor je coördinatie.

Bent Press





IIa



III

Dit is een van de moeilijkste oefeningen die ik ken. En je hebt er nog redelijk wat variaties van. Je kan het doen met een stang, een dumbbell, een kettlebell of je vrouw (van een vriend gehoord dat dit bekend is in Ierland als voorspel! Haha j/k).

Laat je er niet door afschrikken, het is een héél goede oefening. Het was trouwens een favoriet van atleten zoals Saxon, Professor Atilla, Thomas Inch en Eugene Sandow (de man die afgebeeld staat op het Mr. Olympia trofee).

Het is belangrijk dat je onderarm en je been in een rechte lijn zijn (I). Vandaar druk je het gewicht naar boven en buig je je romp naar de zijkan (IIa). Een bijkomstige, doch niet noodzakelijke stap die je kan doen om onder je onder het gewicht te plaatsen, is door de benen te plooien (IIb).



IIb

Het enige wat je dan nog moet doen is rechtstaan (III).

Deze oefening is onovertroffen als het gaat om algemene coördinatie. Het is een oefening die je snel zal uitputten, maar je kan er alleen sterker van worden! En als dit misschien niet de beste massabouwer is, het is zeker en vast een oefening die je hele lichaam gaat versterken. Dit heeft dan een positief effect op ongeveer al je basisoefeningen, wat dan wél resulteert in meer spiergroei.

Afsluiter

Wees niet bang om deze oefeningen te proberen. Ik ben er zeker van dat je de volgende dag je bed niet uit kan van de spierpijn.

Er zijn wel wat nadelen verbonden aan die oefeningen. Je zal sterker worden, dus dit wil zeggen dat je gewichten naar boven zullen moeten gaan, en dat je zwaarder zal moeten trainen. Ook zal je hierdoor meer spieren kweken, waardoor je waarschijnlijk niet meer zo gemakkelijk in je kleren zal kunnen geraken. Nou ja, alles heeft zijn nadelen hé.

Michaël Heiremans

Naturel powerlifter

Regerend Belgisch kampioen

Bronnen :

www.t-mag.com (© voor de pics)

www.iowastrong.com (© voor de pics)

www.bsu.edu (© pictures)

<http://www.olympus.net/personal/cablebar/> (© pictures)

Met dank aan :

JV Askem

John Davies