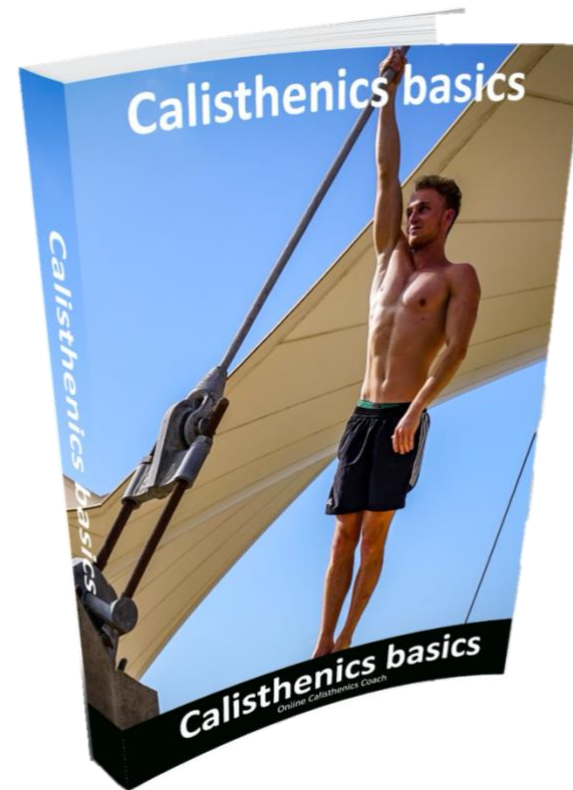




# Calisthenics basics



# Meet the coach



Als coach hecht ik veel waarde aan een goede houding bij het uitvoeren van bewegingen. Dat is de reden waarom ik, Hendri Vermeer, Online Calisthenics Coach begonnen ben. Met mijn kennis en vaardigheden help ik anderen om te werken naar hun doelen.

In dit e-book richt ik mij heel erg op de basis. Voor de 1 uitdagend, voor de ander super simpel, maar het is heel erg belangrijk. De basics overslaan is hetzelfde als kip eten zonder dat je het verhit. Ja je kan het eten, maar de kans is aanwezig dat je ziek wordt. Zo ook de basics, ja je kan ze overslaan, maar er bestaat een kans dat je een blessure krijgt.

Deze basics vind ik belangrijk dat je die jezelf aanleert. De basics komen je uiteindelijk overal van pas. Zowel in de lichte als in de zwaardere vormen van calisthenics

Als je straks weet hoe je de juiste spieren moet toepassen bij de juiste beweging, dan gaat je progressie alleen maar sneller.

Zeg nou eerlijk, dat klinkt toch goed?!



# Training, voeding en slaap

De reden dat ik dit e-book heb gemaakt is om je bewust te maken hoe belangrijk de basics zijn, maar ook hoe toepasbaar ze voor iedereen zijn. Sla je de basics over, dan kan de kans groter zijn dat je eerder een blessure krijgt.

Het voordeel van juist trainen is dat het goed is voor lichaam en geest.

## Waar moet je dan aan denken?

- Betere houding
- Spieropbouw
- Verbetering van het uithoudingsvermogen
- Gezondere bloedsomloop en een gezonder hart
- Sterkere botten
- Mogelijk even al je gedachtes “weg” sporten
- Betere nachtrust
- Voorkomen of verminderen van klachten
- Verbeterd cognitief functioneren

## Kan dat al met de basics?

Ja dit kan! Wel moet je op zoek naar een prikkel waarin je lichaam zich moet aanpassen, want als je elke dag hetzelfde blijft doen, wordt het te makkelijk voor je lichaam en zal het op den duur niet veel effect meer hebben. De prikkel van vandaag is de prikkel van morgen niet meer. Belangrijk is te beseffen dat je wel moet gaan voor een goede balans tussen training en voeding.



## Waar moet je aan denken bij voeding?

- Eet gezonde en echte producten zoals volkoren graanproducten, noten en zaden, groentes, fruit en vis/peulvruchten/vleesvervangers of vlees.
- Drink ongeveer 1,5 tot 2 liter vocht (bij voorkeur water)
- Variatie in je voeding zodat je vetten, koolhydraten, eiwitten, mineralen en vitamines binnenkrijgt

## Hoe kan je het beste jouw voeding dan toepassen?

- Gebruik 3-5 voedingsmomenten, verdeel je eiwitten, koolhydraten en vetten, over de dag
- Eet niet te veel net voordat je gaat trainen (bij voorkeur 2 uur van te voren), zorg in ieder geval dat het eiwitten bevat
- Drink een half uur voor je training nog een glas water

## Waarom is slaap zo belangrijk?

Tijdens slaap is je lichaam aan het herstellen. Zowel lichaam als geest. Belangrijk is daarom dat je genoeg slaapt. Voor 95% van de mensen geldt het principe dat ze 6-8 uur slaap nodig hebben op een dag. Slaap kan je niet inhalen, dus zorg goed voor jezelf.

De slaap die je lichaam laat herstellen is tussen 22:00 en 02:00 en vanaf die laatste tijd zal je lichaam zich gaan richten op het herstel van je brein.

Als we gaan kijken naar de beste houding is je linkerzijde het beste voor je lichaam en hersenen. Belangrijk is wel dat je een goed bed, matras en kussen hebt.

# Laten we van start gaan!

## Let op!

Online Calisthenics Coach en/of Hendri Vermeer aanvaarden geen enkele aansprakelijkheid voor materiële of immateriële schade als gevolg van ongeval of letsel van de deelnemer en/of derden, ontstaan op welke wijze dan ook.



Calisthenics basics is gemaakt voor iedereen. Starters, gevorderden en professionals moeten nog steeds de basis doen. Ze verbeteren vorm, kracht, mobiliteit en voorkomen blessures. In het begin wil ik ervoor zorgen dat je opwarmt voordat je begint. Mindset, hartslag verhogen, activeren van de spieren, mobiliseren en voorbereiding voor de training. De meest voorkomende fout is dat je je warm voelt door 5 minuten intensief te bewegen, maar het probleem is dat je spieren niet warm zijn. Klik op de video hiernaast en laten we samen opwarmen.

# Training



## TILTING PELVIC

Een beweging die komt vanuit je bekken. Het is belangrijk om lichaamsbeheersing te hebben. Het is goed om deze beweging te leren controleren, want je hebt deze beweging bij veel calisthenics bewegingen nodig.

- Ga liggen op de rug, buik of doe het in een staande positie
- Kantel je bekken naar voren en naar achter (bol en hol in je ruggengraat)

*8-12 reps*

*Intermediate: doe dit in de handstand (mogelijk tegen de muur)*

*Pro: doe deze beweging in je front lever, back lever en of planche*



## HIP BRIDGE

- Voeten dichtbij de billen
- Duw je onderrug in de grond
- Span je bilspieren en je core aan (buik hard maken)
- Lift je heupen van de vloer tot je in 1 lijn bent van schouder tot knie
- Zak terug naar beginpositie

*Beginner: 8-12 reps*

*Intermediate: 12-16 reps*

*Pro: 16-20 reps*



## SCAPULA PULL UP

- Pak de stang op schouderbreedte
- Activeer je core en span je bilspieren aan
- Focus op rechte armen tijdens de beweging
- Breng je schouderbladen naar elkaar
- Van niet actief (oren bedekt met je schouders) naar actief (oren zijn niet bedekt)

*Beginner: 8-12 reps*

*Intermediate: 12-16 reps*

*Pro: 16-20 reps*



## SCAPULA PUSH UP

- Activeer je core
- Bekken naar voren kantelen en span je billen aan
- Zorg voor 1 lijn van je voeten tot en met je schouders
- Tijdens deze oefening blijven je armen gestrekt
- Laat je schouders zakken met gestrekte armen en duw ze daarna weer terug omhoog

*Beginner: 8-12 reps*

*Intermediate: 12-16 reps*

*Pro: 16-20 reps*



## SCAPULAR DIP

- Spring omhoog en leun op de bar met gestrekte armen (die blijven gestrekt tijdens de gehele oefening)
- Kantel je bekken naar voren en span je billen aan
- Core aanspannen
- Zorg voor 1 rechte lijn van je voeten tot en met schouders (of als je te lang bent, van knie tot en met schouder)
- Duw met gestrekte armen je schouders naar beneden (actief) en vervolgens laat ze richting je oren gaan (niet actief)

*Beginner: 8-12 reps*

*Intermediate: 12-16 reps*

*Pro: 16-20 reps*



## BODY ROW

- Hoe hoger de bar hoe makkelijker (dus hoe horizontaler des te moeilijker)
- Pak de stang vast op schouderbreedte
- Loop met je voeten naar voren en zorg dat je een rechte lijn bent van voet tot en met schouder
- Activeer je schouderbladen, core en billen
- Trek je borst naar de stang en buig je ellebogen naar achter
- Zak terug naar startpositie, en hou de schouderbladen actief

*Beginner: 8-12 reps*

*Intermediate: 12-16 reps*

*Pro: 16-20 reps*





## SQUAT

- Tenen vooruit of een klein beetje naar buiten (doe dit als je knieën naar binnen vallen)
- Voeten op schouderbreedte
- Zak door je knieën en duw je billen naar achter met een actieve core
- Zorg dat je onderrug continu recht blijft (let op je bekken, kantel ze iets naar achter)
- Let op dat je knieën niet naar binnen vallen
- Zak door tot 90 graden in je knieën en als je het kan mag je dieper
- Er mag geen bolling in je rug ontstaan
- Duw de grond weg als je weer terug omhoog gaat

*Beginner: 15-20 reps*

*Intermediate: 20-25 reps*

*Pro: 25-30*



## LUNGES

- Grote stap voorwaarts (klein beetje naar buiten voor meer stabiliteit)
- Zak door je knieën met een recht bovenlijf
- Als je laag bent zijn beide knieën in 90 graden
- Raak de vloer alleen met je knie aan als de vloer zacht is
- Duw de vloer weg en kom terug in je startpositie
- Wissel van been
- Zorg dat je voorste knie nooit naar binnen valt

*Beginner: 8-12 reps*

*Intermediate: 12-16 reps*

*Pro: 16-20 reps*



# Super gedaan!

Je hebt het e-book afgerond.

Zin in een nieuwe uitdaging!? Ga voor persoonlijke begeleiding!

Online krijg je een persoonlijk trainingsschema die je kan volgen via de app, daarnaast zal ik je oefeningen via zelf opgenomen video's beoordelen en je advies geven hoe je kunt verbeteren.

Krijg nu maandelijks 10% korting op online coaching.

Contact mij op [onlinecalisthenicscoach@outlook.com](mailto:onlinecalisthenicscoach@outlook.com)