

<a href="#">Algemeen</a> <a href="#">Beenkracht</a> <a href="#">Gewichtheffen</a> <a href="#">Hypertrofie routines</a> <a href="#">Pathologie</a>	index
Algemeen	
RM	<b>Definitie</b> repitition maximum <b>Waarden</b> 1 herh = 100% van 1RM 1-3 herh = 95% 4-5 herh = 90% 6-7 herh = 85% 8 herh = 80% 9 herh = 75% 10 herh = 70% 11 herh = 65% 12 herh = 60% 13-15 herh = 55% 15-20 herh = 50%
intensiteit	<b>Waarde</b> % 1RM, % 5RM <b>Kracht</b> 90-100% 1RM (1-5 herh) <b>Hypertrofie</b> 60-80% 1RM (8-12 herh)
Beenkracht	
bergaf oefentherapie	op helling bergaf squaten, strechten met dumbbells = eccentriche training pijn bij oefening mag <b>uitvoer</b> 3x20 herh 5fg/wk 12 weken
H&Q (hamstrings en quadric)	Indien deze tekort zijn moet de pees harder trekken → eerder tendinitis
Leg extension (open keten)	<b>Uitvoer</b> gewicht aan voet, bovenbeen vast <b>Pro</b> isolatie quadriceps (rectus > vastus med/lat belast), geen compensatie <b>Contra</b> alle belasting op knie gewricht
Leg press (gesloten keten)	<b>Uitvoer</b> jezelf of een gewicht wegduwen, met hak duwen = kuit uitsluiten <b>Pro</b> gesloten keten (vast med/lat > rectus belast) <b>Contra</b> compensatie mogelijk via hamstrings en kuit (uit te sluiten door met hak te duwen)
Mediale tonificatie	Zie maltracking patella (zie <a href="#">Fysiotherapie</a> )
specificiteit	Been oefeningen zijn zeer specifiek (tgv specifieke neurale input) dus squats verbeteren niet de spring
wallsits	Goede Q training
Gewichtheffen	
hacksquat	<b>Uitvoer</b> staan met gewicht dan door 1 been hurken en weer recht gaan staan
Hypertrofie routines	
Routine Q	Buikbrug Squat bi Squat uni
concentrisch	2 sec
excentrisch	4 sec
Om de week	1 wk zwaar, tot falen en ook sets van 4 herhalingen, 1 week licht maar extra langzame bewegingen

Routine core	<b>Abdomen 1</b> Push-up Los Gefixeerd Buikbrug Zijbrug Rugbrug Superman Raise Twist Handslinger Tip-toe	<b>Abdomen 2</b> Push-up Buikbrug Zijbrug Los Gefixeerd superman Raise Twist Handslinger Top-toe			
Routine Bi	<b>Biceps 1</b> Hammer Delt Barbell breed Pullup conc curl los Conc hammer los Pec Pullup barbell Exc curl	<b>Biceps 2</b> Barbell breed conc hammer los pec conc curl vast Pull up Delt Int rotat Pull up barbell Exc curl	<b>Biceps 3</b> Barbell breed Hammer Delt Pec Conc hammer vast Conc curl vast Pull up Pull up barbell Exc curl	<b>Biceps 4</b> Barbell breed Pec conc curl el los conc hammel los Delt Ham Pull-up dumbbell Pull-up Exc curl	<b>Biceps 5</b> Pull-up Front raise Ecc curl Hammer Pull-up barbell Conc curl los pec conc ham los curl
Routine Tri	<b>Triceps 1</b> bench bi dumbell french hammer ext rotat hammer borst delt rug barbell hammer hoofd shrug bi	<b>Triceps 2</b> bench bilat hammer borst hammer hoofd delt push down dumbell rug french hammer barbell shrug bi	<b>Triceps 3</b> Δ voor Δ lat pullup barbell ext rotator bench barbell rug barbell dumbell roeien int rotator pec	<b>Triceps 4</b> Bench bilat Ext rota Rug Hammer hoofd Delt lat Dumbell Hammer borst French hammerl barbell Push down	Push up
Rust	<b>Rep</b> 45 sec				
superset	<b>Definitie</b> 2de oefening vlak na de eerste zonder pauze (bv 3 sets barbell en dan hammer)				
<b>Pathologie</b>					
Rotatorcuff lijden	<b>Primaire impingement</b> zie <a href="#">Orthopedie schouder</a> <b>Anterior impingement</b> zie <a href="#">SGK balsport</a> <b>Oefeningen</b> zie <a href="#">Fysiotherapie</a>				
golfers-elleboog	<b>Zie <a href="#">Orthopedie onderarm</a></b>				