



Workshop haltervaardigheden

Veel mensen zien de halter als een fitnessinstrument waarmee je alleen kracht kunt trainen of waarmee je - zoals bodybuilders doen - je spiermassa kunt laten toenemen. Om die reden is de halter het meest gebruikte trainingsattribuut in de gemiddelde sportschool.

Wat veel mensen niet weten is dat de halter voor het ontwikkelen van veel meer aspecten van fitheid kan worden gebruikt. Niet voor niets zijn de Olympische gewichtheffers sporters met een enorm atletisch vermogen, al zou je dat zo op het eerste gezicht misschien niet zeggen.

Om een zware halter in één keer of met een tussenstop boven je hoofd te kunnen tillen heb je niets aan alleen maar veel kracht. Je zult ook andere ingrediënten aan je fitheid moeten toevoegen zoals snelheid, lenigheid en coördinatie om het gevecht met de zwaartekracht te kunnen winnen.

Daarom integreren veel andere soorten spel-, duur- en vechtsporters tegenwoordig diverse gewichtheftbewegingen in hun trainingsprogramma om hun kansen op succes te laten toenemen.

Zelfs in fysieke trainingen voor het verrichten van taken zoals bij defensie, de politie, de ambulancedienst of de brandweer wordt de halter om die reden gebruikt.

Wat veel mensen ook niet weten is dat je met de halter je uithoudingsvermogen enorm kunt laten toenemen. Door de diverse gewichtheftbewegingen op een bepaalde manier aan elkaar te koppelen en uit te voeren met een lichtere halter, kun je op een heel efficiënte wijze het zuurstof opname vermogen van je lichaam verbeteren. Door op deze wijze te trainen zet je grote spiergroepen gedurende een langere tijd tegelijk aan het werk. Hierdoor worden grote hoeveelheden calorieën verbruikt. Daarom leent de haltertraining zich er uitermate voor om wat te veranderen aan je lichaamssamenstelling.

De halter is dus een zeer veelzijdig trainingsgereedschap waarmee alle conditionele aspecten (kracht, snelheid, uithoudingsvermogen, lenigheid en coördinatie) kunnen worden verbeterd. Daarom is gewichthefttraining voor jou mogelijk een leuke manier om - ongeacht of je recreant bent of prestatiesporter - te werken aan je algemene of specifieke fitheid.

Het aanleren van de diverse gewichtheftbewegingen is geen raketwetenschap. Maar om effectief en veilig met de halter te kunnen omgaan moet je wel wat van dit trainingsmiddel weten.

Bij Adapt kun je door het volgen van drie dagdelen in theorie en praktijk op de hoogte worden gebracht van het wel en wee van de lange halter. Daarnaast kan Adapt jou inspireren tot het zelf ontwerpen van een oefenprogramma met de halter voor in de eigen trainingssituatie.

Mijn naam is Marco Hoetelmans en ik ben kracht, - conditie - en hersteltrainer. Vanuit mijn bedrijf Adapt met een eigen trainingslokaal in Noordhoek help ik iedereen die de wens heeft om zijn fysieke doelstelling te behalen.

ADAPT - Marco Hoetelmans

Programma haltervaardigheden workshop

Doel van de workshop: Het aanleren van de basis gewichtheftbewegingen (WAC - modulen) zodat deze veilig en verantwoord kunnen worden toegepast in de eigen trainingssituatie.

1^e avond

- Algemene kennis van de halter
 - Historie van het gewichtheffen
 - Trainingseffecten (waarom de halter)
 - Soorten halters
 - Aanleer methodieken
 - Weightlifting Aerobic Circuit (WAC)
- Aanleren WAC – module 1 (5 oefeningen)
- Aanleren WAC – module 2 (6 oefeningen)
- Aanleren WAC – module 3 (6 oefeningen)

2^e avond

- Herhalen WAC – modulen 1 t/m WAC 3
- Noodscenario's
- Aanleren WAC – module 4 (7 oefeningen)
- Aanleren WAC – module 5 (7 oefeningen)

3^e avond

- Herhalen WAC – modulen 1 t/m WAC 5
- Aanleren WAC – module 6 (8 oefeningen)

Nice to know

- Docent: Marco Hoetelmans (fysiek trainer).
- Locatie: ADAPT – Bisschop Hopmansstraat 11 te Noordhoek.
- Duur van de workshop: 3 dagdelen van elk 3 uur.
- Start 10:00 uur of 14:00 uur
- Kleding: Sportkleding met 'schone' schoenen, evt. handdoek meenemen.
- Zelf drinken meenemen (koffie/thee/water aanwezig).
- Toiletruimte aanwezig, geen douchegelegenheid.
- Aantal deelnemers: minimum 6 - maximum 10.
- De workshop wordt afgesloten met een deelnamecertificaat.
- Benodigde trainingsservaring: geen.

De voordelen van Adapt

- instructie door een ervaren Gewichthefttrainer → *gecertificeerd & geregistreerd*
- er wordt les gegeven in een kleine groep (max. 6 tot 8 personen) → *veel individuele aandacht voor de sporters*
- daardoor kan de lesstof eenvoudig aangepast worden aan het niveau van de sporters → *geen overbodig wachten op medesporters waarbij het minder snel gaat*
- informatie die wordt verstrekt en aangeboden trainingen zijn reeds gefilterd → *geen overbodige informatie waar je niet mee uit de voeten kunt*
- flexibiliteit in de planning → *geen groepslessen die al gepland staan maar op basis van onderlinge afspraken*
- geen grote belasting op de vrije tijd → *in slechts drie workshops in staat om zelfstandig aan de slag te gaan*
- exclusieve workshop
Adapt is één van de weinige aanbieders van de workshop haltervaardigheden in Nederland