

6 POPULAIRE TRAINING SOORTEN

Welk past het beste bij jou?



In dit artikel gaan we ons oriënteren op de verschillende soorten trainingen die nu worden aangeboden. Je leest wat de echte betekenis is van sporten, trainen en fitnessen. En we verdiepen ons in de definities en kenmerken van diverse soorten trainingen. Ook krijg je een praktische “Quick Reference Card” waar elk soort training wordt beoordeeld op verschillende factoren. Denk hierbij aan trainingsdoelen, impact, blessurerisico en geschiktheid in context van je ervaring. Zo leer je hoe je de juiste persoonlijke keuzes maakt om je doel(en) te bereiken.



Sporten, trainen of fitnessen?

Ik begin met het oprfrissen van de betekenis van drie basiswoorden in de sportwereld - “Sport(en)”, “Trainen” en “Fitness(en)”. Iedereen gebruikt deze worden automatisch zonder er echter over na te denken. Maar weet je nog wat het echt betekent? Komt er geen duidelijke definitie in je gedachten? Hier zijn ze weer.

Sport(en)

Het algemene begrip van sporten is: “lichamelijk bezig zijn”. Nauwkeuriger kan sport omschreven worden als een fysieke krachtmeting (bijv. hardlopen), fysiek spel (bijv. voetbal) of denkspel (bijv. schaken) dat op reglementaire wijze in competitieverband of recreatief gespeeld kan worden. Ja, golf of schaken is dus ook sport!

Bij het sporten worden kenmerken als kracht, snelheid, agility (behendigheid) en denkvermogen gebruikt.

Trainen

Trainen is een meer specifieke omschrijving van bepaalde soorten sport. Bij een training is er altijd sprake van een doel dat je door middel van trainen wilt behalen.

“Trainen is het uitvoeren van een activiteit die de prestaties verbetert door een fysieke verandering in het lichaam.”

Het gaat hierbij om een activiteit die de prestaties verbetert door een fysieke verandering in het lichaam. Dit kan een verandering zijn in coördinatie, agility, evenwicht en/of nauwkeurigheid. Iemand die vaak hardoopt zal door training na een bepaalde tijd steeds beter (of langer



of sneller) gaan hardlopen.

De essentie van trainen is een structuur, systeem en een regelmatig patroon te volgen. Bij het trainen middels sport zijn verschillende aspecten te onderscheiden die getraind kunnen worden, waaronder techniek, conditie, tactiek en mentale training.

Fitnessen

De term “fitness” heeft een sterke associatie met een sportschool of andere (binnen) sport ruimtes. Meestal wordt met fitness dus de sportactiviteit in een sportschool of fitnesscentrum bedoeld, of een locatie die voor deze activiteit is ingericht, met zogenaamde fitnessapparaten of sporttoestellen.

Training soort

Verder in dit artikel zal ik de term

“De essentie van trainen is een structuur, systeem en regelmatig patroon volgen.”

training soort gebruiken, want die is het meest geschikt voor verschillende sportactiviteiten en locaties.

Op de Quick Reference Card neem ik aan dat je “aan het trainen bent”, wat o.a. betekent:

- Voor een bepaald specifiek doel;
- Regelmatig;
- Met een specifiek systeem, structuur en lengte (op basis van de training soort);
- Onder professionele begeleiding.

6 training soorten

Wat onder training soorten valt, ontwikkelt zich voortdurend. Er komen ook steeds meer sport soorten bij die steeds nieuwe namen krijgen.

Voor dit artikel heb ik zes trending sportactiviteiten gekozen. De keuze heb ik gemaakt op basis wat ik in Nederland als populair zie. Nieuwsgierig? Hier zijn ze:

- Krachttraining met weerstand
- Calisthenics
- CrossFit
- Bootcamp
- Tabata
- HIIT

Krachttraining met weerstand

Krachttraining betekent 'trainen met een



weerstand'. Met weerstand worden krachttraining apparaten, dumbbells, barbells en andere hulpmiddelen bedoeld. Als echter de nadruk ligt op het verfraaien van het uiterlijk, dan wordt vaker bodybuilding beoefend. Hierbij draait het om spiervolume en spiersymmetrie in plaats van effectieve kracht.

Kenmerken

1. TOESTELLEN: Gebruik van krachttoestellen, dumbbells, barbells en andere trainingshulpmiddelen die weerstand op de specifieke spieren zetten.
2. SPIEREN: Vaak worden de oefeningen geïsoleerd uitgevoerd (voor een specifieke spier) of voor een bepaalde spiergroep.
3. BEWEGINGEN: Nadruk op een precieze uitvoering (techniek), het hele bewegingsbereik (range of motion) en systematische concentrische en excentrische bewegingen.
4. LOCATIE: Meestal wordt er getraind in een sportschool.
5. GEZELSCHAP: Meestal individueel of in een paar.

Calisthenics (gymnastiek)

Ik zou zeggen dat dit de voorganger van het huidige krachttraining is. Het zou ook "gymnastiek" genoemd kunnen worden. Deze term is meer bekend. Maar de huidige trending naam van dit training

“Calisthenics is de voorganger van het huidige krachttraining.”

soort is dus calisthenics. Het woord calisthenics betekent eigenlijk "knap & sterk" en komt uit het oude Grieks. Er bestaat geen specifieke Nederlandse vertaling.

Calisthenics is een vorm van krachttraining die bestaat uit oefeningen waarbij de grote spiergroepen worden getraind. Het gaat puur om lichaamsgewicht oefeningen of oefeningen met minimale apparatuur.

Kenmerken

1. TOESTELLEN: Geen gebruik van de krachttoestellen, uitsluitend gebruik van eigen lichaamsgewicht.
2. SPIEREN: Vaak worden gerichte spiergroepen getraind (niet geïsoleerd);
3. BEWEGINGEN: Natuurlijke bewegingen.
4. LOCATIE: Zowel binnen als buiten. Buiten worden vaak de toestellen in kinderspeeltuinen gebruikt of de zogenaamde "urban objecten" zoals hekken, muren enz..
5. GEZELSCHAP: Meestal individueel of in een paar.





Verschil tussen CrossFit en Bootcamp

Een van de belangrijkste kenmerken van Bootcamp is dat het meestal buiten wordt gegeven. Bij Bootcamp maak je gebruik van je eigen lichaam en de elementen uit de natuur. Je bent dus veel buiten, warm of koud, droog of nat. Zo doe je dus bijvoorbeeld veel Push-Ups en Squats. In eerste instantie worden er touwen, zandzakken, of andere elementen uit de natuur worden gebruikt en soms ook gewichten of dumbbells. Het doel van Bootcamp is het verliezen van gewicht en het verbeteren van de conditie.

Waar het bij Bootcamp dus vooral gaat om conditie, gaat het bij CrossFit meer om krachttraining en uithoudingsvermogen. CrossFit trainingen worden vaak binnen in een box gegeven, waarbij allerlei verschillende attributen kunnen worden gebruikt. Hierdoor kunnen de oefeningen vrij technisch en uitdagend worden. Zo worden er bijvoorbeeld ringen, springtouwen en halters met schijven gebruikt. De buitenwereld wordt vooral gebruikt voor rennen en sprinten als onderdeel van het circuit.

CrossFit

CrossFit is een geregistreerd merk en een manier van trainen. Het trainen op deze manier werd voor het eerst ongeveer 20 jaar geleden gedaan. Een relatief nieuw training soort dus.

CrossFit combineert gewichtheffen, gymnastiek en atletiek in een trainingsvorm. De nadruk ligt op natuurlijke lichaamsbewegingen. De filosofie hierachter is om niet te specialiseren in een specifiek sportonderdeel, omdat dit tot een eenzijdige fysieke ontwikkeling zou leiden. De training bestaat uit gevarieerde oefeningen die in een hoge intensiteit (zo snel mogelijk) worden uitgevoerd. Gedurende de training wordt gebruik gemaakt van barbells, dumbbells, kettlebells, tractorbanden, zandzakken, touwen en pull-up-bars.

De trainingen hebben een gedefinieerde structuur: een warming-up, een technisch gedeelte om de CrossFit-bewegingen te leren en een intensieve training, oftewel

“CrossFit combineert gewichtheffen, gymnastiek en atletiek in een trainingsvorm.”

een workout of the day (WoD) van 10 à 20 minuten. Vaak worden de resultaten van deze WoD op een whiteboard bijgehouden om een competitie-element aan de training toe te voegen.

Kenmerken

1. TOESTELLEN: Meestal geen gebruik van de krachttoestellen. Maar er worden bijvoorbeeld wel dumbbells, kettlebells, tractorbanden, zandzakken, touwen en pull-up-bars gebruikt. Ook kan er gebruik worden gemaakt van cardio toestellen.
2. SPIEREN: Trainen van de grote spiergroepen.
3. BEWEGINGEN: Combinatie van



oefeningen op toestellen of met losse gewichten en natuurlijke bewegingen.
 4. LOCATIE: Vaak binnen, maar het kan ook buiten.
 5. GEZELSCHAP: Teamverband.

Bootcamp

Dit is een trainingsmethode die van origine door het Amerikaanse leger in bezette gebieden werd uitgevoerd. Soldaten werden op zeer intensieve wijze in korte tijd getraind met het materiaal wat daar op dat moment voor handen was.

Tegenwoordig is bootcamp een intense groepstraining gedurende de periode van een uur. Hierbij wordt veel gebruik gemaakt van eigen lichaamsgewicht en natuurlijke trainingsmaterialen zoals boomtakken. Ook dumbbells, barbells en kettlebells worden soms gebruikt. De training bestaat uit korte inspannende opdrachten die gemakkelijk uit te voeren zijn, maar die veel van de deelnemers vragen.

De huidige vorm van deze training wordt ook wel een Fitness Bootcamp genoemd.

Kenmerken

1. TOESTELLEN: Geen gebruik van krachttoestellen. Bij voorkeur gebruik van natuurlijke materialen zoals boomtakken; en eventueel van dumbbells, barbells en kettlebells.
2. SPIEREN: Trainen van de grote spiergroepen.

“Soldaten werden op zeer intensieve wijze in korte tijd getraind met het materiaal wat daar op dat moment voor handen was.”

3. BEWEGINGEN: Natuurlijke bewegingen.
4. LOCATIE: Typisch buiten (bij elk weer).
5. GEZELSCHAP: Teamverband.

Tabata

Dit is een trainingsmethode die door een Japanse onderzoeker (Dr. Izumi Tabata) is ontwikkeld. De originele bedoeling hiervan was binnen een korte tijd toch een complete work-out te kunnen doen. Tegenwoordig wordt het systeem van Tabata op verschillende training soorten toegepast. De work-out duurt inclusief de warming-up en de cooling-down ongeveer 4-5 minuten.

Tabata is een soort intervaltraining met een vaste structuur. Het interval is vastgezet op 20-10 en wordt acht keer herhaald: 20 seconden zo intensief



mogelijk een bepaalde oefening doen, 10 seconden rust en dat dus acht keer achter elkaar.

Hoe dat precies wordt ingedeeld, hangt af van de instructeur. Er kunnen bijvoorbeeld acht verschillende oefeningen eenmalig worden gedaan (elke ronde een andere oefening). Of één oefening kan acht keer worden herhaald (elke ronde dezelfde oefening).

Kenmerken

1. TOESTELLEN: Geen gebruik van de

“De originele bedoeling van Tabata is in een korte tijd toch een complete work-out te kunnen doen.”

krachttoestellen. Wel kan er gebruik worden gemaakt van bijvoorbeeld dumbbells, kettlebells of barbells. Vaak wordt alleen eigen lichaamsgewicht gebruikt of een combinatie.

2. SPIEREN: Meestal worden grote spiergroepen getraind, maar soms worden er ook geïsoleerde oefeningen gedaan.

3. BEWEGINGEN: De bewegingen hangen af van het type training, bijvoorbeeld krachttraining met lichaamsgewicht of met trainingshulpmiddelen of hardlopen.

4. LOCATIE: Zowel binnen als buiten.

5. GEZELSCHAP: Meestal in teamverband, maar het kan ook individueel.



“HIT is een vorm van intervaltraining, waarbij korte periodes van intensieve anaerobe training worden afgewisseld met minder intense herstelperiodes.”

HIIT

De afkorting HIIT staat voor High Intensity Interval Training. Zoals de naam al zegt, is het een vorm van intervaltraining. Hierbij worden korte periodes van intensieve anaerobe training afgewisseld met minder intense herstelperiodes, totdat de sporter te uitgeput is om door te gaan. De duur van de hele training is vaak niet vastgesteld. Het kan minder dan 30 minuten duren, maar het kan ook wat langer zijn. Meestal duurt het in ieder geval niet langer dan rond de 50 minuten inclusief warming-up en cooling-down.

Ook de interval lengte kan verschillend zijn, afhankelijk van de intensiteit, het doel en de duur van de gehele training sessie. Een voorbeeld van een HIIT-training regime is Tabata.

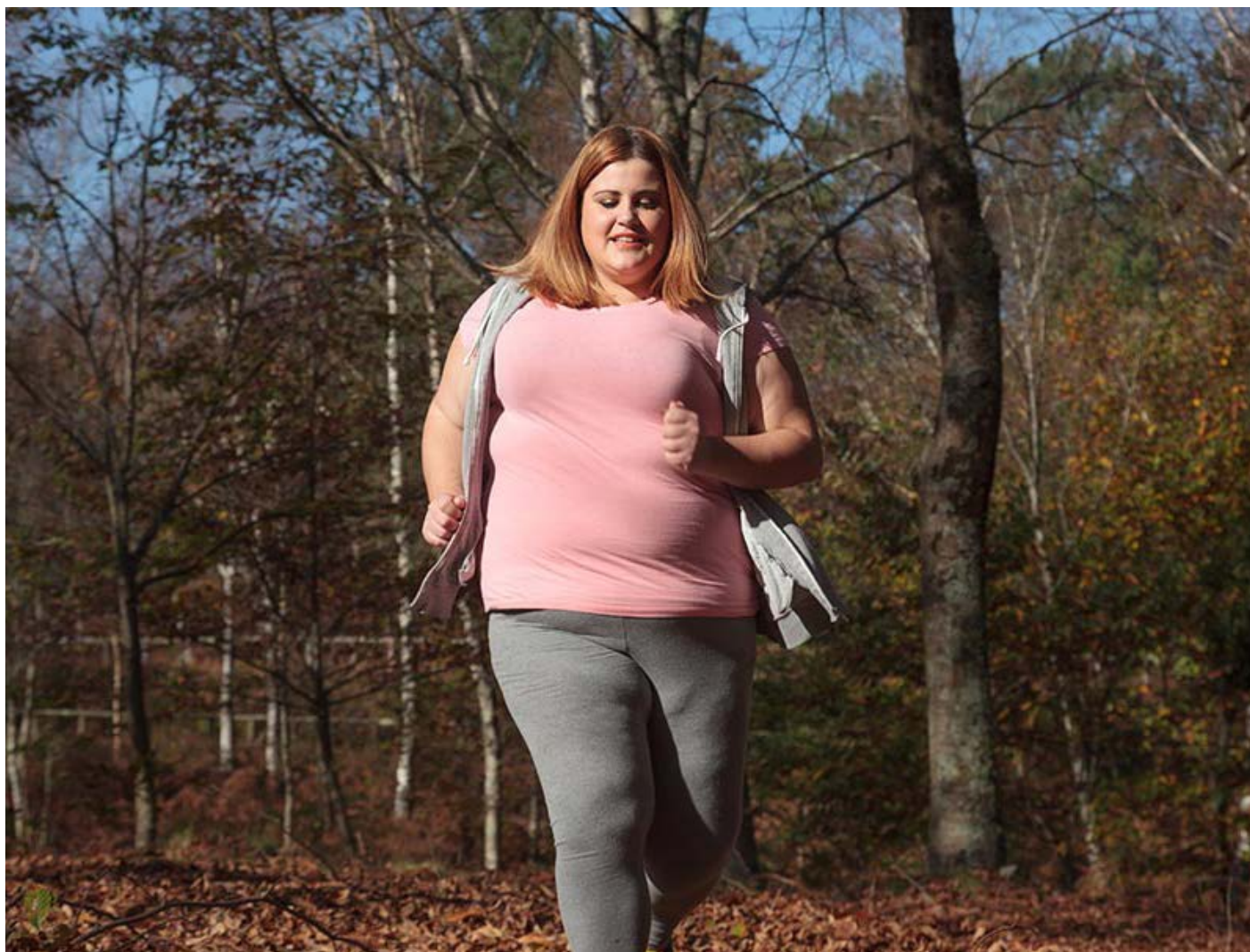
Kenmerken

1. **TOESTELLEN:** Geen gebruik van de krachttoestellen, maar wel gebruik van bijvoorbeeld dumbbells, kettlebells of barbells of een loopband. Ook kunnen er lichaamsgewicht oefeningen worden gedaan. Hardlopen kan ook een onderdeel zijn.
2. **SPIEREN:** Meestal worden grote spiergroepen getraind, maar er kunnen ook deels geïsoleerde oefeningen worden gedaan.
3. **BEWEGINGEN:** De bewegingen hangen af van het type training, bijvoorbeeld



Verskil tussen Tabata en HIIT

De twee meest belangrijke onderscheidende elementen van Tabata en HIIT zijn de interval lengte en de training intensiteit. Tabata is eigenlijk een specifiek soort HIIT. De herstelperiode bij Tabata is heel kort (10 seconden). Over het algemeen wordt een Tabata training op veel hogere intensiteit uitgevoerd dan een traditionele HIIT training.



krachttraining met lichaamsgewicht of met trainingshulpmiddelen of hardlopen.
4. LOCATIE: Zowel binnen als buiten;
5. GEZELSCHAP: Meestal in teamverband, maar het kan ook individueel.

Juiste keuze maken

Welke manier van trainen is het beste voor jou en voor het bereiken van je doelen? Op de volgende pagina vind je een handige tabel waarin elk training soort op verschillende aspecten is beoordeeld, zoals:

- Trainingsdoelen;
- Algemene doelen gezondheidsgerelateerd;
- Aanvullende aspecten, zoals geschiktheid voor een beginnende sporter en blessuregevoeligheid.

Deze Quick Reference Card helpt jou in “de jungle” van het trainingsaanbod een

passende keuze voor jezelf te maken.

Niet vergeten

Een onafscheidelijk onderdeel van je routine om je trainingsdoelen te bereiken is een juiste voeding, hydratatie en vitamines & mineralen inname. Weet je nog dat de juiste voeding voor meer dan 50% een succesfactor is om het doel te behalen? En de juiste water inname is onder andere belangrijk voor ons prestatievermogen.

Tot slot: als het gaat om het behalen van specifieke trainingsdoelen of om gezond, fit en vitaal te blijven, speelt de gehele leefstijl een cruciale rol. Probeer naast je trainingsmomenten niet te blijven zitten, maar ook op elk moment dat het maar kan te bewegen. Elke fysieke activiteit telt, ook een paar stapjes maken.



Adéla Jilecková

Ik ben een 44-jarige Tsjechische vrouw die nu 18 jaar in Nederland woont. Naast mijn drukke carrière binnen een financieel bedrijf als Business Change en Project Leader ben ik al mijn leven lang fitnessfanaat. Mijn grootste passie is krachttraining. Ik geloof sterk dat dit heel belangrijk is voor gezondheid en levenskwaliteit op hogere leeftijd. Ik ben NASM International Personal Trainer gecertificeerd en afgelopen December ben ik tweede geworden op een bodybuilding competitie Bikini Fitness Masters 35+ op S.A.P. Cup Nederland.

 adelaprg  Adela Jileckova

TRAINING SOORTEN - WAT PAST BIJ JOU EN JE DOELEN?
QUICK REFERENCE CARD

TRAINING SOORTEN	TRAININGSDOELEN								ANDERE ASPECTEN	
	1 Strakker lichaam	2 Sterker worden	3 Spiermassa opbouwen (Hypertrofie)	4 Conditie verbeteren (Cardio)	5 Leniger worden	6 Stabiliteit verbeteren	7 Revalideren of corrigeren	8 Algemene fitheid verbeteren	9 Geschikt voor beginners	10 Blessure gevoelig
Krachttraining met weerstand	●●●	●●●	●●●	●	●	●	●●	●	●●	LAAG
Calisthenics	●●●	●●●	●●	●●	●●	●●	●●	●●	●	GEMIDDELD
Crossfiets	●●	●●	●●	●●	●●	●●	●●	●●	●	HOOG
Bootcamp	●●	●●	●	●●	●●	●●	●●	●●	●	HOOG
Tabata	●●	●	●	●●	●	●●	●●	●●	●	HOOG
HIIT	●●	●	●	●●	●	●●	●●	●●	●	HOOG

SCORE TYPOLOGIE



Zeer passend



Gemiddeld passend



Weinig tot niet passend