

## Trainingsprincipes ForceMed

1. Train 1 tot 2 keer per week. Bij elke training dient het gehele lichaam te worden getraind.
2. Train maximaal 10 oefeningen per keer.
3. Train eerst de spieren van het onderlichaam.
4. Kies een gewicht wat 60 – 90 seconden kunt volhouden. Doe 6-9 herhalingen. Het heffen van de gewichten dient 4 seconden te duren, het alten zakken van de gewichten eveneens. Tussen deze beide fases, waarbij uw spieren maximaal zijn aangespannen, houdt u 2 seconden de gewichten in positie.
5. Vermijd onder alle omstandigheden plotse en explosieve bewegingen. Deze acties vergroten de kans op blessures en werken contraproductief.
6. Doe elke oefening tot aan de uitputting van de desbetreffende spier: tot het moment dat een volledige herhaling onmogelijk is. Als u de oefening langer dan 90 seconden kunt volhouden, noteert u voor de volgende training een ca. 5% hoger gewicht.
7. Vermijd elke “hulp” of compensatie: ga niet met het lichaam draaien, wringen of meebewegen. Train elke spier zo geïsoleerd mogelijk.
8. Ontspan de spieren welke niet bij de beweging betrokken zijn. Houdt vooral de spieren van de handen, de nek en het gezicht ontspannen.
9. Houd gedurende de inspanning nooit de adem in, maar adem rustig in uw eigen tempo door. Het is niet noodzakelijk dat het ademritme overeen komt met het tempo van de oefening.
10. Onderbreek uw trainingssessie zo min mogelijk en wissel vlot van toestel, aangezien zodoende ook het hart en de bloedsomloop profijt hebben van de training.
11. Doe niet meer dan 1 set oefeningen per toestel. Meer dan 1 set heeft absoluut geen trainingsprikkel verhogend effect tot gevolg.
12. Verhoog nooit het gewicht als dit ten koste gaat van de trainingskwaliteit. De bewegingsuitslag (ROM / Range Of Motion) mag na het ophogen van het gewicht niet kleiner worden en er mogen geen compensatiebewegingen ontstaan (zie 7).
13. Noteer aan het einde van elke oefening het gewicht dat u bij de volgende training wilt gebruiken op uw trainingskaart.
14. Drink water voor, tijdens en direct na de training. Toevoegingen (als in sportdranken) hebben geen meerwaarde.
15. Laat minstens 48 uur tussen 2 opeenvolgende trainingssessies.