BRYAN WOLTERS



KRACHT

DE BASIS

MET EEN NAWOORD DOOR ARIE BOOMSMA

2020 Prometheus Amsterdam

Dit boek is tot stand gekomen in samenwerking met The Fame Game Books en Vondelgym.

© 2020 Bryan Wolters
Omslagontwerp Robbie Smits
Zetwerk Elgraphic
www.uitgeverijprometheus.nl
ISBN 978 90 446 4640 5



1

INLEIDING

'Eindelijk een helder verhaal over de basis van krachttraining!' Dat is wat je hopelijk denkt wanneer je straks de laatste pagina van dit boek hebt omgeslagen. Er is namelijk een schijnbaar eindeloze hoeveelheid conflicterende informatie over krachttraining te vinden, die vaak slaapverwekkend theoretisch of juist veel te oppervlakkig is. Belangrijke vragen als 'hoeveel herhalingen moet ik doen voor spiergroei?' of 'wat is de ideale trainingsfrequentie?' blijven daardoor onbeantwoord, en dat is zonde. De antwoorden op die vragen zijn namelijk niet zo ingewikkeld en kunnen je progressie in de gym maken of breken. Met dit boek tracht ik deze antwoorden hapklaar aan te bieden, vergezeld van praktisch toepasbaar advies.

Dat zo veel mensen tegenwoordig interesse hebben in het optimaliseren van hun krachttraining is niet zo gek. De fitness- en krachtsportindustrie heeft zich het afgelopen decennium in een sneltreinvaart ontwikkeld, en bedient meer mensen dan ooit. Toen ik een kleine twintig jaar geleden voor het eerst lid werd van een sportschool (zo noemde je dat toen nog) deed eigenlijk iedereen maar wat. Als je breed of sterk wilde worden dan

tikte je gewoon de breedste of sterkste (vaak) man uit de gym op de schouder en deed wat je verteld werd, dat was het wel zo'n beetje. Als je geluk had dan kreeg je goed advies, en als je pech had dan had je toevallig iemand met uitzonderlijke aanleg voor spiergroei op de schouder getikt, en was het advies voor jou persoonlijk nutteloos. De meeste mannen deden braaf een rondje langs de apparaten, en de vrouwen stonden vaak eindeloos op een van de vele aanwezige loopbanden.

Dat beeld is tegenwoordig anders. Sterk, gespierd en fit zijn behoren tot de nieuwe verheffing van de Westerse mens. Hard trainen is sexy geworden. Voor zowel mannen als vrouwen, jong en oud. Je kunt bijna geen enkele gym betreden zonder overal loeizware squats, deadlifts en military presses te zien. Als je op een verjaardag de schaal met leverworst aangereikt krijgt, dan is de kans groot dat iemand tegelijkertijd vraagt hoe je training gisteren ging en of je quads al wat sterker zijn geworden. Het mooie van al deze interesse is dat daardoor veel meer draagvlak is gekomen voor de trainingsleer. Er wordt tegenwoordig dan ook veel meer wetenschappelijk onderzoek gedaan naar effectieve trainingsmethoden, en de personal trainer is van veredelde *pool boy* geevolueerd tot een praktische expert in de biomechanica en inspanningsfysiologie.

Ik zie mijzelf als onderdeel van deze golf van groeiende interesse voor de trainingsleer. Dat begon in 2004, toen ik als magere tiener voor het eerst een barbell ter hand nam. Als ware millennial frustreerde ik mij al snel over de trage progressie en vond ik via internetfora en blogs de weg naar de kennis van gelouterde krachtsportrouti-

niers. In de koortsige zoektocht naar meer kracht en spiermassa die volgde leerde ik dat er eigenlijk geen enkel trainingsplateau was dat niet viel te ontstijgen. Ik besloot Bewegingswetenschappen te gaan studeren om dit nog meer te faciliteren, en tegen de tijd dat ik daarin een Master behaalde had ik mijn kracht vervijfvoudigd en zat ik in het openbaar vervoer het liefst op twee stoeltjes tegelijk. Eén blok spieren en kracht. Selfmade. Dat deze mentaliteit enkele jaren later een flinke schaduw over mijn leven zou werpen, was toen nog ondenkbaar.

Rond deze tijd vond ik ook voor het eerst mijn weg naar de commerciële trainersindustrie. Door mijn ervaring wist ik dat krachttraining werkte, en met mijn kennis doorzag ik de achterliggende processen. Bij de gyms waar ik training gaf werd ik al snel een aanspreekpunt voor trainingsadvies, en zou ik later de interne opleiding van nieuwe trainers verzorgen. Inmiddels doe ik dat alweer negen jaar, en ben ik duizenden uren training en onderwijs verder. Ook ben ik een hardnekkige burn-out en angststoornis verder, die opkwamen toen mijn persoonlijke *bigger is better*-schip strandde. Mijn eigen training is sindsdien minder belangrijk geworden. De 300 kilo deadlift gaat zo nu en dan nog wel eens de lucht in en mijn uiterlijk verraadt een nog altijd innige liefdesverhouding met het zware ijzer, maar de aandacht is verschoven naar het ondersteunen en faciliteren van anderen. Het boek dat voor je ligt is een bekroning op dit proces.

Dit boek vormt een samenvatting van de belangrijkste lessen die je over krachttraining kunt leren. Lessen die essentieel zijn om jouw trainingsreis een lang en lonend

vervolg te geven, en die je een shortcut zullen bieden in jouw zoektocht naar progressie. Het eerste deel is wat theoretischer en behandelt het fysieke aspect van krachttraining, terwijl er later meer aandacht is voor de psychologische kant en de beleving van het trainingsproces. Ondanks mijn wetenschappelijke scholing heb ik er bewust voor gekozen om geen voetnoten of referenties toe te voegen, omdat ik vind dat die onnodig afleiden van de onderliggende boodschap van mijn boek: kennis is kracht, maar alleen wanneer het wordt toegepast. Verwacht dus geen eindeloze grafieken en moeilijke tabellen. Dit boek is geschreven met één doel, en dat is toepasbaarheid. Je zult het meest uit mijn verhaal halen wanneer je het van a tot z leest, maar de hoofdstukken en onderwerpen onderling zijn compleet en los te lezen. Voel je dus vooral niet verplicht om alles op chronologische volgorde te lezen.

Vermoedelijk heb je óók vragen over de randzaken die een goed trainingsproces ondersteunen. Denk daarbij aan voeding, slaap of wellicht suppletie. Ik onderken het belang van deze zaken absoluut, maar heb ervoor gekozen om deze onderwerpen niet in dit boek te behandelen, omdat ze stuk voor stuk een boek an sich verdienen. Of misschien wel twintig. Dit boek gaat alléén over trainen, en zal binnen die noemer onder alle belangrijke stenen kijken. *Let's get to it.*