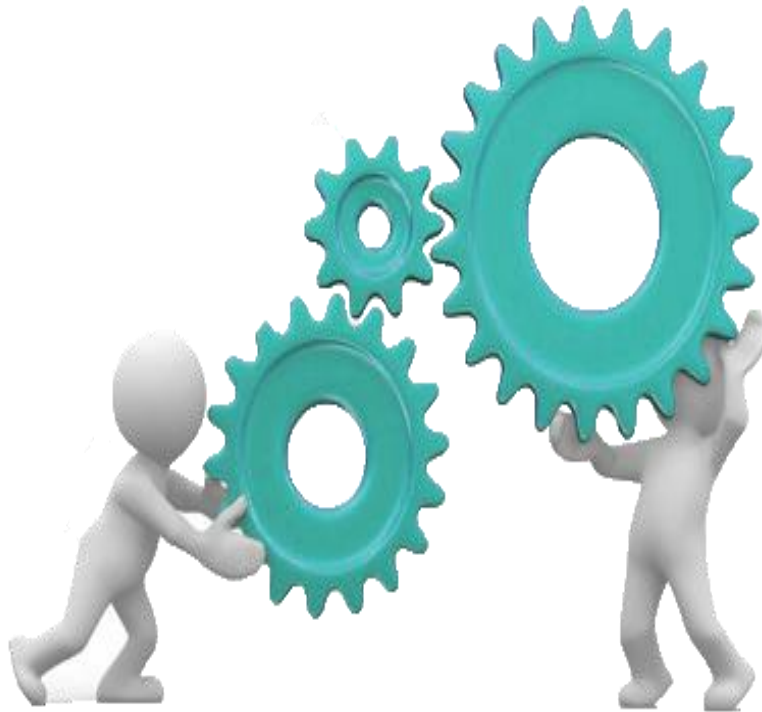


SPC Technikplan 2.0



Introductie

Met het techniekplan heeft SPC de verwachting om de kwaliteit van het begeleiden omhoog te brengen. Niet alleen de kwaliteit van het begeleiden, maar ook de uniformiteit in hoe wij deze begeleiding aan onze klanten aanbieden. Bij SPC zijn wij niet alleen Personal trainers, maar ook Performance trainers. Performance staat voor "prestatie". In de huidige context betekent dit dat wij zéér prestatiegericht te werk gaan en dat wij ten allen tijden proberen om de maximale rendement uit zowel de oefening, als uit de training van de klanten te halen. Om dit te bereiken, zullen wij de oefeningen opbouwen op uniforme en structurele wijze. De keuze voor de oefeningen zullen vooraf zorgvuldig bepaald worden, zodat er een verantwoorde training verzorgd kan worden.

Inhoudsopgave

De VABASH-methode	4
V. Voetplaatsing	5
A. Ademhaling	5
B. Bekkenpositie	5
A. Alignment	5
S. Schouder/scapulapositie	5
H. Hand- en armpositie	5
Basisoefeningen	6
De Basis Squat	6
De Basis Plank	7
De Basis Push-up	8

De VABASH-methode

De VABASH-methode is een controle methode ontwikkeld door SPC Amsterdam, in samenwerking met student fysiotherapie (Hogeschool van Amsterdam) Gabriela de Swart. De VABASH is een manier om op methodologische wijze te kunnen controleren of een oefening technisch naar behoren wordt uitgevoerd. Door de oefeningen te controleren middels de VABASH controlepunten ben je als trainer/begeleider vrijwel zeker dat de oefeningen en desbetreffende proefpersoon op alle essentiële controlepunten wordt gecontroleerd. De verschillende controlepunten zijn bij alle oefeningen en variaties op oefeningen weer anders. Het is daarom belangrijk om de controlepunten altijd te vergelijken met de controlepunten van de basisoefening waaruit de variatie is ontstaan. Afwijken van deze controlepunten is alleen maar toegestaan, mits het afwijken hiervan onderbouwd kan worden.

V = Voetplaatsing

A = Ademhaling

B = Bekkenpositie

A = Alignment

S = Schouder/scapula positie

H = Hand- en armpositie

De volgorde waarin bovenstaande punten gecontroleerd worden verschilt per oefening en per variatie. De volgorde van de VABASH-methode wordt daarom naar eigen inzicht van de Performance trainer toegepast.

V. Voetplaatsing

De voetplaatsing is één van de meest essentiële onderdelen van de VABASH methode. De voetplaatsing is namelijk de basis van veel andere onderdelen van deze methode. De voetplaatsing wordt aangegeven middels de analoge klok. Met een onjuiste voetplaatsing is het onmogelijk om een goede bekkenpositie of alignment te handhaven. De keuze van de voetplaatsing is daarom bepalend voor de accenten die je als performance trainer wilt leggen.

Om de voetplaatsing naar de proefpersonen te communiceren maken we gebruik van de **analoge klok**. De voeten kunnen staan in een 12 uurpositie, 11 en 1 uurpositie etc. Voor deze interpretatie wordt gekozen omdat de klok wereldwijd al op dezelfde manier geïnterpreteerd wordt. Dit laat weinig ruimte voor misinterpretatie. De analoge klokpositie van de voeten worden beoordeeld vanuit het **transversale vlak**. Vanuit het **sagitale vlak** kunnen eventuele incline of decline in de enkels beoordeeld worden. Voor een incline/decline kan verkozen worden om een accenten te verleggen of om dorsaal-/plantairflexie beperking op te heffen.

A. Ademhaling

Het reguleren van de ademhaling is cruciaal voor een juist uitgevoerde oefening. Het belang hiervan wordt regelmatig onterecht onderschat. Verkeerd ademen verhoogt de bloeddruk en versnelt de vermoeidheid van de spieren. Tevens is het een risicofactor bij hartklachten en glaucoom (hoge oogdruk). Technisch ademen geeft stabiliteit, verlaagt het risico op blessures en heeft een positief effect op de intensiteit van de training.

De ademhaling bepaalt hoeveel zuurstof er naar de spiercellen getransporteerd worden. Het is bekend dat spieren minder sterk zijn tijdens inspiratie (inademen) en juist sterker zijn bij expiratie (uitademen). Een concentrische contractie is veelal zwaarder dan een excentrische contractie. Om de ademhaling optimaal te koppelen aan een oefening wordt er tijdens de concentrische fase geëxpireerd en tijdens de excentrische fase geïnspireerd.

B. Bekkenpositie

A. Alignment

S. Schouder/scapulapositie

H. Hand- en armpositie

Basisoefeningen

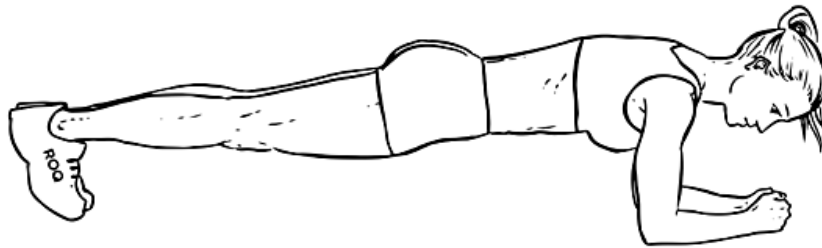
1. De Basis Squat



De Squat is een oefening voor alle beenspieren. Het accent ligt hierbij op de Quadriiceps/Bovenbeenspieren en op de Gluteale musculatuur/bilspieren. Vanuit deze basis Squat kun je veel verschillende variaties toepassen om vervolgens te spelen met de accenten van de beenspieren. Zo kun je ook accenten leggen op de triceps surae/kuitenspieren, de adductoren/binnenbeenspieren, de abductoren/buitenbeenspieren en nog veel meer andere accenten en variaties die kunnen worden toegepast. Bij een goed uitgevoerde Squat train je je volledige lichaam, maar de accenten op verschillende spieren zijn in verschillende mate. De grootste accenten van de Basis Squat zijn quadriceps, en de gluteale musculatuur.

- **Voetpositie:**
De voeten zijn op schouderbreedte en wijzen op 12 uur.
- **Ademhaling:**
De ademhaling is synchroon aan de oefening. Het zakken is de excentrische fase waarin er wordt geïnspireerd. Het strekken is de concentrische fase waarbij er wordt geëxpireerd.
- **Bekken:**
Het bekken is in alle fasen van de oefeningen naar voren gekanteld, de oefening is namelijk gluteaal aangestuurd.
- **Alignment:**
Het alignment is loodrecht. Het lichaamszwaartepunt is in het midden van je standvlak. De knieën zijn recht boven de voeten en wijzen naar voren. Pas op voor een valgisering of varisering.
- **Schouderpositie:**
De schouders zijn in een lichte retractie depressie.
- **Handpositie:**
De armen zijn horizontaal in een statische frontal raise positie

2. De Basis Plank

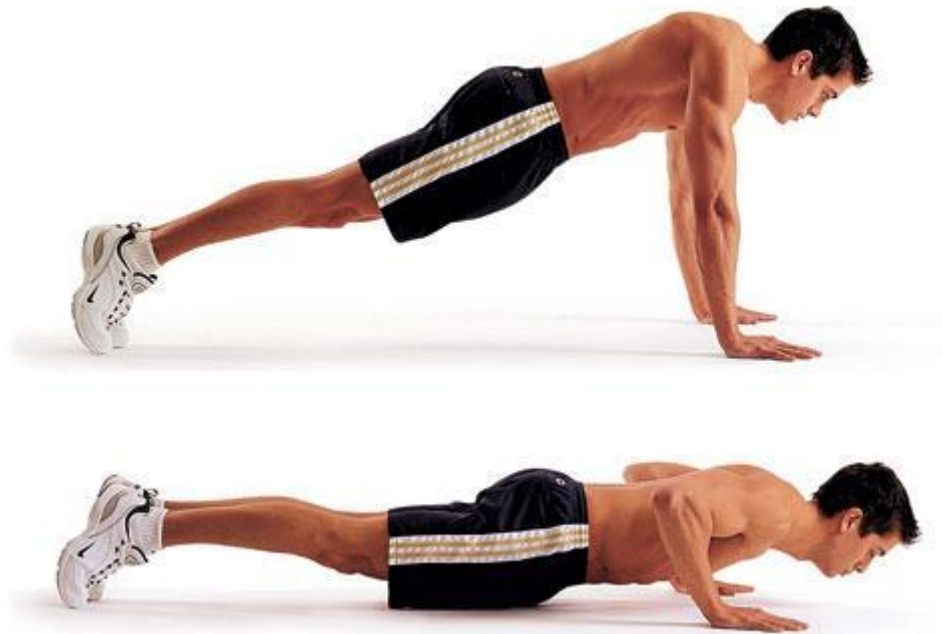


WorkoutLabs.com

De Plank is een oefening voor het gehele lichaam. Het accent ligt hierbij op de op de coremusculatuur¹, met een lichte voorkeur naar de rectus- en transversus abdominus/rechte en schuine buikspieren. Vanuit deze Basis Plank kun je veel verschillende variaties toepassen om vervolgens te spelen met de accenten van de spieren. Zo kun je ook accenten leggen op de transversus abdominus, de gluteale musculatuur, de rotator cuff en nog veel meer andere accenten en variaties die kunnen worden toegepast. Bij een goed uitgevoerde plank train je je volledige lichaam, maar de accenten op verschillende spieren zijn in verschillende mate. De grootste accenten van de plank zijn de rectus- en transversus abdominus.

- **Voetpositie:**
De voeten zijn naast elkaar. Je steunt op de tenen.
- **Ademhaling:**
De ademhaling is niet synchroon aan de oefening. De oefening is statisch en de ademhaling is dynamisch. De ademhaling gaat zo langzaam en gecontroleerd als mogelijk is.
- **Bekken:**
Het bekken is in alle fasen van de oefeningen naar achteren gekanteld, de oefening is namelijk abdominaal aangestuurd.
- **Alignment:**
Het alignment is horizontaal. Het
-
- lichaamszwaartepunt is in het midden van de horizontale alignment lijn tussen enkels en schouders. Pas op voor een berg of dal plank.
- **Schouderpositie:**
Schouders zijn in een protractiestand. De protractie versterkt namelijk de werking serratus anterior, subscapulaire en de pectoralis minor.
- **Handpositie:**
De ellebogen zijn recht onder de schouders. De handen zijn in een positie naar keuze.

3. De Basis Push-up



De Push-up is een oefening voor het gehele lichaam. Het accent ligt hierbij op de op de coremusculatuur¹, met een lichte voorkeur naar de rectus- en transversus abdominus/rechte en schuine buikspieren. Vanuit deze basis plank kun je veel verschillende variaties toepassen om vervolgens te spelen met de accenten van de spieren. Zo kun je ook accenten leggen op de transversus abdominus, de gluteale musculatur, de rotator cuff en nog veel meer andere accenten en variaties die kunnen worden toegepast. Bij een goed uitgevoerde plank train je je volledige lichaam, maar de accenten op verschillende spieren zijn in verschillende mate. De grootste accenten van de plank zijn de rectus- en transversus abdominus.

- **Voetpositie:**
De voeten zijn naast elkaar. Je steunt op de tenen.
- **Ademhaling:**
De ademhaling is synchroon aan de oefening. Het zakken is de excentrische fase waarin er wordt geïnspireerd. Het strekken is de concentrische fase waarbij er wordt geëxpireerd.
- **Bekken:**
Het bekken is in alle fasen van de oefeningen naar achteren gekanteld, de oefening is namelijk abdominaal aangestuurd.
- **Alignment:**
Het alignment is horizontaal. Het lichaamszwaartepunt is in het midden van de horizontale alignment lijn tussen enkels en schouder. Pas op voor een berg of dal plank.
- **Schouderpositie:**
Schouders zijn in een protractiestand, de protractie versterkt namelijk de werking serratus anterior, subscapulaire en de pectoralis minor.
- **Handpositie:**
De ellebogen zijn recht onder de schouders. De handen zijn in een positie naar

keuze.

Leg drop
Deadlift

Controle punten