









## Colofon

Saage Media GmbH  
c/o SpinLab – The HHL Accelerator  
Spinnereistraße 7  
04179 Leipzig, Germany  
E-Mail: [contact@SaageMedia.com](mailto:contact@SaageMedia.com)  
Web: [www.SaageMedia.com](http://www.SaageMedia.com)  
Commercial Register: Local Court Leipzig, HRB 42755 (Handelsregister: Amtsgericht Leipzig, HRB 42755)  
Managing Director: Rico Saage (Geschäftsführer)  
VAT ID Number: DE369527893 (USt-IdNr.)

Uitgever: Saage Media GmbH  
Publicatie: 02.2025  
Omslagontwerp: Saage Media GmbH  
ISBN Paperback (nl): 978-3-384-53463-7  
ISBN Ebook (nl): 978-3-384-53464-4

## Juridisch / Kennisgevingen

Alle rechten voorbehouden. Niets uit dit boek mag worden gereproduceerd, opgeslagen of overgedragen zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

De externe links en bronverwijzingen in dit boek zijn gecontroleerd op het moment van publicatie. De auteur heeft geen invloed op de huidige en toekomstige vormgeving en inhoud van de gelinkte pagina's. De aanbieder van de gelinkte website is als enige aansprakelijk voor illegale, onjuiste of onvolledige inhoud en voor schade die ontstaat door het gebruik of niet-gebruik van de informatie, niet degene die via links naar de betreffende publicatie verwijst. Alle gebruikte externe bronnen zijn vermeld in de bibliografie. Ondanks zorgvuldige inhoudelijke controle aanvaarden wij geen aansprakelijkheid voor de inhoud van externe bronnen. De exploitanten van de geciteerde bronnen zijn als enige verantwoordelijk voor hun inhoud. Afbeeldingen en bronnen van derden zijn als zodanig gemarkeerd. Reproductie, verwerking, verspreiding en elk type gebruik buiten de grenzen van het auteursrecht vereisen de schriftelijke toestemming van de respectieve auteur of maker.

Dit boek is vertaald uit het Duits. Afwijkingen van het origineel of vertaalfouten kunnen niet volledig worden uitgesloten. Alle in het boek genoemde bronnen zijn beschikbaar in het Engels. Wij aanvaarden geen aansprakelijkheid voor eventuele inhoudelijke onnauwkeurigheden of misverstanden die door de vertaling zijn ontstaan.

De gegevens in de diagrammen die niet expliciet zijn gemarkeerd met een bron zijn niet gebaseerd op studies maar zijn vrijblijvende aannames voor een betere visualisatie.

Dit boek is gemaakt met behulp van Kunstmatige Intelligentie (AI) en andere tools. Onder andere zijn er tools gebruikt voor onderzoek, schrijven/bewerken en het genereren van decoratieve illustraties. Ondanks controle kunnen fouten niet volledig worden uitgesloten. We willen benadrukken dat het gebruik van AI dient als ondersteunend hulpmiddel om onze lezers een kwalitatief hoogwaardige en inspirerende leeservaring te bieden.

De bronverwijzingen en citaten in dit boek zijn zorgvuldig onderzocht en in betekenis weergegeven. De interpretatie en presentatie van de geciteerde inhoud weerspiegelt de opvatting van de auteur en komt niet noodzakelijkerwijs overeen met de intentie of mening van de oorspronkelijke auteurs. Bij contextuele citaten zijn de kernuitspraken van de originele bronnen naar beste weten en geweten in de context van dit werk opgenomen, maar kunnen door de overdracht en vereenvoudiging afwijken van de oorspronkelijke formuleringen en betekenisnuances. Alle gebruikte bronnen zijn volledig vermeld in de literatuurlijst en kunnen daar in het origineel worden nagelezen. De verantwoordelijkheid voor de interpretatie en contextuele inbedding van de geciteerde inhoud ligt bij de auteur van dit boek. Voor wetenschappelijke vragen en gedetailleerde informatie wordt aanbevolen de originele bronnen te raadplegen. De auteur heeft zich ingespannen om complexe wetenschappelijke zaken begrijpelijk weer te geven. Daarbij kunnen vereenvoudigingen en generalisaties niet worden uitgesloten. Voor de technische juistheid en volledigheid van de vereenvoudigde presentaties kan geen garantie worden gegeven. De contextuele weergave van citaten en wetenschappelijke bevindingen gebeurt gewetensvol met inachtneming van het citaatrecht volgens § 51 van de Auteurswet en alle relevante auteursrechtelijke bepalingen van andere landen. Bij de vereenvoudiging, overdracht en eventuele vertaling van wetenschappelijke inhoud naar een algemeen begrijpelijke taal kunnen betekenisnuances en technische details verloren gaan. De auteur maakt geen aanspraak op de rechten van de geciteerde werken en respecteert alle auteursrechten van de oorspronkelijke auteurs. Mocht er ongeoorloofd gebruik worden vastgesteld, verzoekt de auteur om melding om passende maatregelen te kunnen nemen. Voor academische doeleinden en bij gebruik als wetenschappelijke referentie wordt uitdrukkelijk aanbevolen terug te grijpen naar de originele bronnen. De vereenvoudigde presentatie dient uitsluitend voor populairwetenschappelijke informatie.

De trainingsinstructies, oefeningen en voedingsaanbevelingen in dit boek zijn zorgvuldig onderzocht en gecontroleerd. Desondanks worden alle gegevens zonder garantie verstrekt. Noch de uitgever noch de auteur kunnen aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele nadelen of schade die voortvloeien uit de in het boek gegeven aanwijzingen. Voor het starten van een trainingsprogramma dient u uw gezondheidstoestand door een arts te laten controleren. Dit geldt in het bijzonder bij bestaande aandoeningen, blessures of langdurige sportieve inactiviteit. De gepresenteerde oefeningen en trainingsplannen vervangen geen professionele begeleiding door gekwalificeerde trainers of medische professionals. Bij het uitvoeren van de oefeningen is bijzondere voorzichtigheid geboden. Let altijd op de correcte uitvoering en uw fysieke grenzen. Bij pijn of ongemak dient u de training onmiddellijk te staken en een arts te raadplegen. De training aanbevelingen zijn gebaseerd op de wetenschappelijke stand van zaken op het moment van drukken. Nieuwe onderzoeksresultaten kunnen leiden tot afwijkende inzichten. Alle oefennamen, merknamen en beschermde handelsmerken in dit boek zijn eigendom van hun respectieve eigenaren. Het gebruik ervan geschiedt uitsluitend voor informatieve doeleinden. De bronvermeldingen voor wetenschappelijke bevindingen en studies vindt u in de bijlage van het boek.

Bendis Saage

# **Functionele Krachttraining Thuis: Complete Gids voor Calisthenics en Weerstandstraining**

**Effectieve oefeningen en trainingsschema's  
voor thuis met eigen lichaamsgewicht,  
weerstandsbanden en handgewichten - van  
beginner tot gevorderde**

95 Bronnen  
44 Diagrammen  
41 Afbeeldingen  
7 Illustraties

© 2025 Saage Media GmbH

Alle rechten voorbehouden

**Beste lezers,**

wij danken u hartelijk dat u voor dit boek hebt gekozen. Met uw keuze heeft u ons niet alleen uw vertrouwen gegeven, maar ook een deel van uw kostbare tijd. Dat waarderen wij zeer.

Effectieve krachttraining is ook zonder dure sportschoollidmaatschap mogelijk - direct in de eigen vier muren. Veel mensen willen hun fitheid verbeteren, maar schuwen de weg naar de sportschool of beschikken niet over de benodigde apparatuur. Dit praktijkboek laat zien hoe je met minimale hulpmiddelen en je eigen lichaamsgewicht indrukwekkende trainingsresultaten kunt behalen. De gids biedt gedegen kennis over functionele oefeningen, progressieve trainingsplanning en effectieve bewegingspatronen. Gedetailleerde workout-plannen voor verschillende fitnessniveaus en tips voor de juiste uitvoering helpen om de training veilig en efficiënt te maken. Met dit boek lukt de start van een duurzame krachttraining - zonder dure apparaten en tijdrovende sportschoolbezoeken. De wetenschappelijk onderbouwde methoden maken meetbare vooruitgang mogelijk op het gebied van kracht, stabiliteit en spieropbouw. Begin vandaag nog met je individuele trainingsprogramma en ontdek hoeveel je kunt bereiken met systematische lichaamsgewichtstraining.

Deze gids biedt u begrijpelijke en praktische informatie over een complex onderwerp. Dankzij zelf ontwikkelde digitale tools die ook gebruik maken van neurale netwerken, konden we uitgebreid onderzoek doen. De inhoud is optimaal gestructureerd en ontwikkeld tot de definitieve versie om u een goed onderbouwd en gemakkelijk toegankelijk overzicht te bieden. Het resultaat: u krijgt een uitgebreid inzicht en profiteert van duidelijke uitleg en illustratieve voorbeelden. Ook het visuele ontwerp is geoptimaliseerd door deze geavanceerde methode zodat u de informatie snel kunt begrijpen en gebruiken.

Wij streven naar de hoogste nauwkeurigheid, maar zijn dankbaar voor elke aanwijzing van mogelijke fouten. Bezoek onze website om de laatste correcties en aanvullingen op dit boek te vinden. Deze zullen ook in toekomstige edities worden verwerkt.

We hopen dat u geniet van het lezen en nieuwe dingen ontdekt! Als u suggesties, kritiek of vragen heeft, kijken we uit naar uw feedback. Alleen door actieve uitwisseling met u, de lezers, kunnen toekomstige edities en werken nog beter worden. Blijf nieuwsgierig!

## **Bendis Saage**

Saage Media GmbH - Team

- [www.SaageBooks.com/nl](http://www.SaageBooks.com/nl)
- [support@saagemedia.com](mailto:support@saagemedia.com)
- Spinnereistraße 7 - c/o SpinLab – The HHL Accelerator, 04179 Leipzig, Germany



## Snelle toegang tot kennis

Om een optimale leeservaring te garanderen, willen we u vertrouwd maken met de belangrijkste kenmerken van dit boek:

- **Modulaire Structuur:** Elk hoofdstuk staat op zichzelf en kan onafhankelijk van de andere worden gelezen.
- **Grondig Onderzoek:** Alle hoofdstukken zijn gebaseerd op grondig onderzoek en worden ondersteund door wetenschappelijke referenties. De gegevens in de diagrammen dienen voor een betere visualisatie en zijn gebaseerd op aannames, niet op de gegevens uit de bronnen. Een uitgebreide lijst van bronnen en beeldcredits is te vinden in de bijlage.
- **Duidelijke Terminologie:** Onderstreepte technische termen worden uitgelegd in de verklarende woordenlijst.
- **Hoofdstuksamenvattingen:** Aan het einde van elk hoofdstuk vindt u beknopte samenvattingen die u een overzicht geven van de belangrijkste punten.
- **Concrete Aanbevelingen:** Elk subhoofdstuk wordt afgesloten met een lijst met specifieke adviezen om u te helpen het geleerde in de praktijk te brengen.

## Extra bonusmateriaal op onze website

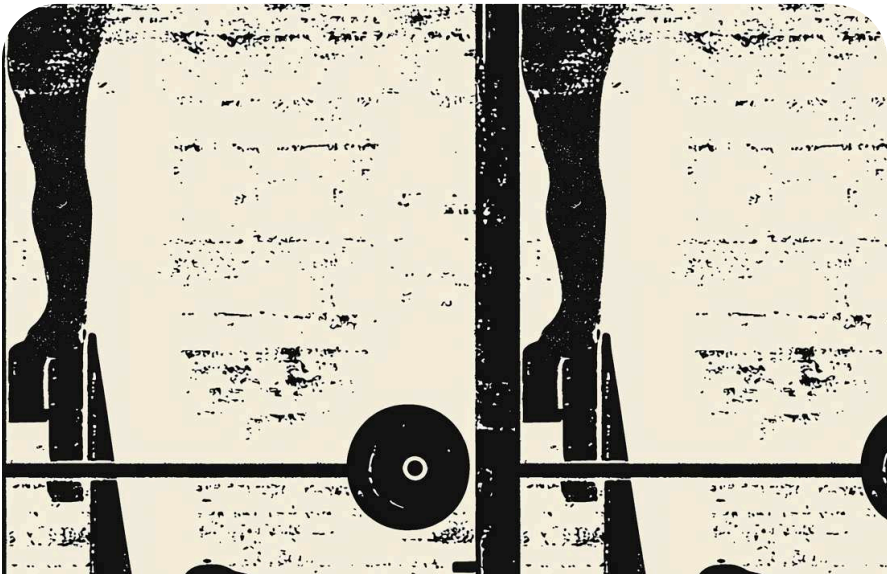
Op onze website zijn wij van plan de volgende exclusieve materialen ter beschikking te stellen:

- Bonusinhoud en extra hoofdstukken
- Een compact totaaloverzicht
- Een hoorspelversie. (In planning)

De website is momenteel nog in aanbouw.



[www.SaageBooks.com/nl/  
functionele\\_training\\_voor\\_thuis-bonus-Q97T1P](http://www.SaageBooks.com/nl/functionele_training_voor_thuis-bonus-Q97T1P)



# Inhoudsopgave

- 1. Basisprincipes van krachttraining thuis
  - 1.1 Trainingsvormen voor thuis
    - Oefeningen met eigen lichaamsgewicht als basis
    - Training met weerstandsbanden voor gevorderden
    - Haltertraining thuis
  - 1.2 Trainingsplanning en -structuur
    - Belastingscontrole bij zelfstandig trainen
    - Volgorde en combinaties van oefeningen
    - Hersteltijden in acht nemen
  - 1.3 Trainingsruimte inrichten
    - Minimale basisuitrusting
    - Optimale ruimtebenutting
    - Veiligheidsaspecten in acht nemen

- 2. Effectieve oefenuitvoering
  - 2. 1 Oefeningen met lichaamsgewicht
    - Fundamentele bewegingspatronen
    - Geavanceerde technieken
    - Oefenvarianties
  - 2. 2 Training met weerstandsbanden
    - Bandspanning correct doseren
    - Bevestigingsmogelijkheden
    - Bewegingsradius optimaliseren
  - 2. 3 Halteroefeningen
    - Correcte griptechnieken
    - Beheersing van bewegingsverlopen
    - Gewichtsaanpassing

- 3. Spieropbouw met thuis trainen
  - 3.1 Trainingsmethoden
    - Superseries ontwerpen
    - Piramidetraining uitvoeren
    - Intensiteitstechnieken toepassen
  - 3.2 Belastingscontrole
    - Setopbouw optimaliseren
    - Herhalingsbereiken vaststellen
  - 3.3 Oefencombinaties
    - Full body training ontwerpen
    - Splittraining ontwikkelen
    - Circuittraining opbouwen



- 4. Functionele training optimaliseren
  - 4.1 Verbetering van de mobiliteit
    - Mobilisatieoefeningen integreren
    - Bewegingskwaliteit verhogen
    - Coördinatie trainen
  - 4.2 Kracht ontwikkelen
    - Maximale kracht opbouwen
    - Snelkracht verhogen
    - Krachtuithoudingsvermogen verbeteren
  - 4.3 Stabiliteit bevorderen
    - Rompspieren aanspannen
    - Gewrichtsstabiliteit verhogen
    - Houding verbeteren

- 5. Trainingssturing en vooruitgang
  - 5.1 Prestatie monitoring
    - Trainingsdagboek bijhouden
    - Belastingstoename plannen
    - Successen documenteren
  - 5.2 Oefenprogressie
    - Moeilijkheidsgraad verhogen
    - Bewegingscomplexiteit verhogen
    - Variaties introduceren
  - 5.3 Periodisering
    - Trainingscycli ontwerpen
    - Belastingsfasen indelen
    - Herstelfasen plannen
- Bronnen
- Afbeeldingsbronnen

# 1. Basisprincipes van krachttraining thuis



W ie kent het niet - de weg naar de sportschool lijkt vaak een onoverkomelijk obstakel. Toch kan een effectieve krachttraining ook in de eigen vier muren worden uitgevoerd, zonder dure apparaten of ingrijpende verbouwingen. De juiste basis en een doordachte planning transformeren elk huis in een functionele trainingsruimte. Met enkele vierkante meters ruimte en basiskennis over bewegingspatronen staat niets een trainingssucces in de weg. In dit hoofdstuk leert u hoe u uw training vanaf het begin goed kunt vormgeven en typische beginnersfouten kunt vermijden.



## 1.1 Trainingsvormen voor thuis



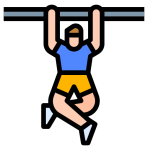
rachttraining thuis biedt flexibele en kosteneffectieve mogelijkheden om je fitness te verbeteren. Van eenvoudige lichaamsgewichtsoefeningen tot uitdagende gewichtstraining zijn er talloze methoden om spierkracht en functionele vaardigheden te vergroten. De juiste keuze van de trainingsvorm en de optimale uitvoering zijn cruciaal voor succes en helpen blessures te voorkomen. Ontdek nu de veelzijdigheid van thuis trainen en bereik je fitnessdoelen.

*Voor een effectieve training thuis is een progressieve aanpak cruciaal, waarbij de intensiteit (bijv. weerstand, gewicht, herhalingen) geleidelijk wordt aangepast aan de individuele trainingsvoortgang, ongeacht de gekozen trainingsvorm (lichaamsgewicht, weerstandsbanden, dumbbells).*

## Oefeningen met eigen lichaamsgewicht als basis



Oefeningen met eigen lichaamsgewicht vormen een solide basis voor training thuis, omdat ze zonder apparatuur en kosten overal en altijd kunnen worden uitgevoerd [s1]. Een gestructureerd programma met vastgestelde oefenreeksen verhoogt de spierkracht en functionele vaardigheden. Door de oefeningen in het dagelijks leven te integreren, minimaliseer je de tijdsinvestering [s2]. Zo kunnen squats tijdens het tandenpoetsen, kuitheffen tijdens het koffiezetten of lunges tijdens het lopen door het huis worden uitgevoerd. Een trainingsschema met dagelijkse herhalingen, vergelijkbaar met het trainingsprogramma van drie keer twaalf herhalingen uit de studie met oudere volwassenen [s2], vergroot de kans om de oefeningen regelmatig uit te voeren. De hoge acceptatie van oefeningen met eigen lichaamsgewicht [s1] bevestigt hun eenvoudige integratie in het dagelijks leven, wat vooral voordelig is voor mensen met een volle agenda. Oefeningen met eigen lichaamsgewicht zijn niet alleen geschikt voor jongeren, maar ook voor ouderen. Een vier weken durend full-body trainingsprogramma dat in het dagelijks leven wordt geïntegreerd, kan de spierkracht en -functie bij senioren verbeteren [s2]. Hoewel de studie [s2] geen significante veranderingen in de totale spiermassa vaststelde, verbeterde de beenspierkracht en de maximale vrijwillige contractie. Dit onderstreept het nut van oefeningen met eigen lichaamsgewicht voor de gezondheid van de spieren bij oudere mensen. Voor patiënten met chronische aandoeningen, zoals chronische nierziekte, kan een



online trainingsprogramma met oefeningen met eigen lichaamsgewicht ook de functionele capaciteit en spiermassa verbeteren [s3]. Meervoudige krachttrainingsoefeningen, die met het eigen lichaamsgewicht of weerstandsbanden worden uitgevoerd, vormen daarbij de basis. Minimaal twee keer per week moet weerstandstraining worden uitgevoerd om spieraftak tegen te gaan [s3]. De combinatie van kracht- en uithoudingsvermogenstraining

heeft een positieve invloed op de functionele prestaties en de levenskwaliteit van de patiënten. Online trainingen overwinnen logistieke obstakels en maken regelmatig trainen mogelijk zonder dure apparatuur of speciale faciliteiten [s3]. De intensiteit en het volume van de training moeten worden aangepast aan de individuele voortgang om de effectiviteit te maximaliseren.



*Squats* <sup>[i1]</sup>



*Duurtraining* <sup>[i2]</sup>



*Uitvalspassen* <sup>[i3]</sup>