

Online Unlock de Muscle-up Workshop



Hoe je vanuit iedereen niveau een muscle-up leert



unieke online **WORKSHOP**

Welkom in deze unieke online workshop, ontworpen door Coaches Dean en Tommy van Bodyweight Sports. Dé club voor het leren en beoefenen van Calisthenics in Nederland. In deze online workshop gaan we zo diep mogelijk in op de Muscle-up aan een bar, zodat ook jij een meester kan worden in het gebruiken van je eigen lichaamsgewicht. De Muscle-up is een combinatie van een pull-up en een bar-dip, met een stukje transitie er tussenin. Je trekt je als het ware volledig naar boven om je vervolgens uit te duwen naar een steunende positie bovenop een bar. Het is een echte iconische Calisthenics oefening.

De Muscle-up staat ook wel bekend als de koning van de upper-body oefeningen. De beweging is zo compleet dat wanneer je deze eenmaal beheerst, er nauwelijks andere oefeningen gedaan hoeven te worden om een topfit en compleet getraind bovenlichaam te krijgen. Waarschijnlijk besef jij je dit ook en is het jouw ultieme doel om deze oefening te leren en beheersen. En daar gaan wij jou bij helpen.

De hoofdstukken en video's zijn op een bepaalde volgorde ingedeeld. Het is aan te raden om van tevoren alle informatie lezen, maar probeer de trainingsvolgorde aan te houden zoals beschreven om zo snel mogelijk het gewenste resultaat te behalen zonder progressiepunten en/of oefeningen te missen.

Om de trainingen en oefeningen in dit programma goed te kunnen uitvoeren heb je toegang tot een aantal "bars" en accessoires nodig, namelijk:
1 hoge stang, 1 lagere stang (of verschillende hoogtes),
elastieken, ab-wheel en een vlakke ondergrond.

Wij wensen je heel veel succes en plezier in het leren van de Muscle-up.



Hoofdstuk 1 # Mindset	4
Hoofdstuk 2 # Basisvaardigheden en Mobiliteit	6
Hoofdstuk 3 # Techniek	10
Hoofdstuk 4 # Explosiviteit	12
Hoofdstuk 5 # Trainingsschema's	15
Hoofdstuk 6 # Rustdagen en herstel	26
Hoofdstuk 7 # Jouw eerste Muscle-up	27

Hoofdstuk 1

MINDSET

Wij zijn er van overtuigd dat ook jij deze oefening gaat leren, of je nu al ervaring hebt met het oefenen van de Muscle-up, of niet. Vanuit onze ervaring is gebleken dat de mindset van een persoon het sterkste is wat hij/zij kan beheersen wanneer het gaat om progressie maken in oefeningen en doorzettingsvermogen.

Wij kennen genoeg sporters die de Muscle-up binnen 4, 6 of 8 weken hebben geleerd en ongeacht of je nu beginner of gevorderd bent, ook jij gaat met dit programma deze gave en effectieve oefening sneller beheersen dan je nu waarschijnlijk denkt.

Ben realistisch

Misschien zie je of ken je mensen die al tijden bezig zijn met het unlocken van deze oefening. Of misschien heb je gehoord dat het maanden tot jaren kan duren voordat je eindelijk sterk genoeg bent.

Niets is minder waar dan datgene waar je zelf in gelooft. En mocht je twijfels hebben over je eigen kunnen, dan mag je deze snel aan de kant schuiven. Met onderstaande inschattingsschema zie je hoe lang het waarschijnlijk zal duren voordat je je eerste Muscle-up doet. Dit schema is gebaseerd op onze eigen ervaring en de honderden die je voorgingen in het leren van deze prachtige oefening.



Hoe lang duurt het om een Muscle-up te leren?

Startend met 0 clean Pull-ups: 3-6 maanden

Startend met 3 clean Pull-ups: 2-5 maanden

Startend met 6 clean Pull-ups: 8-16 weken

Startend met 9+ clean Pull-ups: 2-12 weken

Zoals hierboven beschreven is deze tijdsplan het meest realistisch om te verwachten. Natuurlijk speelt hoeveelheid trainingen, voeding en slaap een grote rol maar dit is wat wij keer op keer hebben gezien in onze sportschool bij sporters die we begeleid hebben voor het unlocken van de Muscle-up.

Het belangrijkste advies dat we je kunnen geven:

Besluit dat nu de tijd is, dat jij de Muscle-up echt gaat leren.

Laat elke dag een belangrijke dag zijn voor jouw doel. Wanneer je traint, train hard. Wanneer



je rust, zorg goed voor je lichaam. Wanneer je slaapt, slaap genoeg en bereid je voor op elke volgende training.

Met elke training wordt je sterker en hier moet je dan ook vertrouwen in hebben. Het is erg motiverend als je samen met een trainingsbuddy aan de slag gaat met de Muscle-up. We hebben ongelofelijke progressies meegemaakt met de meest extreme gevallen bij mensen die echt geloofden dat zij het konden en in een motiverende omgeving hun trainingen volbrachten.

Hoofdstuk 2

BASISVAARDIGHEDEN EN MOBILITEIT

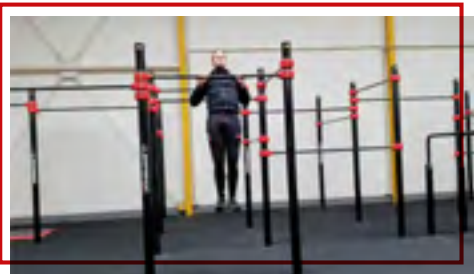
Om een Muscle-up veilig en snel te leren heb je bepaalde basisvaardigheden en mobiliteit nodig. In dit hoofdstuk leggen we uit welke oefeningen dit zijn en hoe je deze het beste kunt trainen. Het is cruciaal dat je de, door ons geselecteerde, basisoefeningen beheerst voordat je daadwerkelijk de Muscle-up gaat trainen. Dit, om blessures te voorkomen en de snelst mogelijke progressie te krijgen.

(Wanneer je extreem veel moeite hebt met basisoefeningen, raden wij aan om onze gratis Calisthenics Basis workshop te downloaden via onze website. Hiermee kun je jouw algemene basis versterken)

Bekijk de basisoefeningen en mobiliteit voor de Muscle-up zodat je weet hoe deze uitgevoerd moeten worden. Klik op de oefening om de video te bekijken.

Basisvaardigheden

Watch video



Pull-up

Train de Pull-up eventueel met een elastiek en bouw deze af naar steeds dunnere elastieken. Het niveau wat je moet bereiken voordat je naar hoofdstuk 3 gaat is: 6 of meer clean Pull-ups (zoals in de video)

Focus op: Volledige beweging (uitgestrekte armen onder en kin boven de stang) Vereenvoudig met: Elastieken

Watch video



De Bar-dip

Train Bar-dips eventueel tot minder diep en zak elke training iets verder. Het niveau wat je moet bereiken voordat je naar hoofdstuk 3 gaat is: 8 of meer clean Bar-dips (zoals in de video)

Focus op: Volledige beweging (uitgestrekte armen en schouders bovenin en armen tot 90 graden gebogen onderin) Vereenvoudig met: Elastieken, minder diep doorzakken of alleen negatieve beweging (van boven naar beneden)

Watch video



De Jump Muscle-up

Train Jump Muscle-ups eventueel op een lagere stang, plaats je voeten exact onder de stang en voer de beweging uit met een goede sprong. Het niveau wat je moet bereiken voordat je naar hoofdstuk 3 gaat is 3 clean Jump Muscle-ups op de juiste hoogte (zoals in de video)

Focus op: Volledige beweging (uitgestrekte armen onder en uitgestrekte armen en schouders bovenin), 2 ellebogen tegelijkertijd naar boven draaien (inclusief polsen)

Vereenvoudig met: lagere stangen of door je voeten iets naar achteren te zetten

Watch video



De Ab-wheel Rollout

Train de Ab-wheel Rollout eventueel minder ver, besteed altijd veel aandacht aan het naar voren kantelen van je bekken en strak houden van je billen en buikspieren. Het niveau wat je moet bereiken voordat je naar hoofdstuk 3 gaat is: 3 clean Ab-wheel Rollouts (zoals in de video)

Focus op: Correcte beweging en houding (gestrekte armen en bekken naar voren gekanteld)

Vereenvoudig met: minder ver rollen of door de heupen iets te buigen

Watch video



Explosive Hanging knee raise

Train Explosive Hanging knee raises eventueel minder hoog, probeer dezelfde timing als in de video te krijgen. Het niveau dat je moet bereiken voordat je naar hoofdstuk 3 gaat is: 8 Explosive Hanging knee raises met je knieën tot je ellebogen (zoals in de video)

Focus op: Juiste timing

Vereenvoudig met: minder hoog of minder toepassen van de timing

Watch video



De Bar-drop

Train de Bar-drop op een lagere stang zodat je met je voeten goed bij de grond kan. De val is erg zwaar als je dit voor het eerst doet en het is erg belangrijk dat je niet met al je gewicht en snelheid in je schoudergewricht eindigt. Gebruik je benen om de val in eerste instantie op te vangen en werk naar een gecontroleerde en veilige Bar-drop toe zonder dat je je benen nodig hebt. Het niveau dat je moet bereiken voordat je naar hoofdstuk 3 gaat is: 1 clean Bar-drop (zoals in de video)

Focus op: Gecontroleerde val (zo langzaam mogelijk)
Vereenvoudig met: Elastieken of door je voeten te gebruiken bij het neerkomen

Mobiliteit

Mobiliteitsoefeningen dienen altijd langzaam uitgevoerd te worden. Dit komt omdat we hierbij tot het uiterst van onze gewrichten gaan. Deze wil je elke training tenminste 10-20 keren rustig uitvoeren. Bij voorkeur in of na je warming-up.

Watch video



Scapula pulls

Scapula pulls zijn belangrijk om je schoudergewricht en schouderbladen sterker en leniger te maken. In eerste instantie lijkt het een vreemde beweging, maar probeer je te focussen op het omhoog brengen van je borst, terwijl je je hoofd lichtjes naar achteren brengt. Het indraaien van je ellebogen kan ook verduidelijking geven wanneer je Scapula pulls uitvoert.

Watch video



Scapula dips

Scapula dips zijn noodzakelijk om dezelfde reden als Scapula pulls. Hierbij staan je armen alleen naar beneden en steun je op een dip bar. Probeer je armen recht te houden en leg je focus op het optrekken van je schouders, om deze vervolgens weer uit te duwen tot zover je kunt.

Het is belangrijk om alle basisvaardigheden en mobiliteit tot op een bepaald niveau te beheersen. Lees onder de oefeningen wat de vereisten zijn om door te gaan naar hoofdstuk 3. Start niet met het volgende hoofdstuk om verwarring en teveel belasting te voorkomen.

Om goed te werken aan de basisoefeningen kun je het beste eerst proberen welke oefeningen eenvoudig voor je zijn en welke moeilijk. Aan de hand hiervan kun je de oefeningen die (voor jou) het moeilijkst zijn vaker trainen dan de andere waarvan je mogelijk het vereiste niveau al bereikt hebt. Train een moeilijke oefening tenminste 3 tot 4 sets van 6-10 herhalingen per training om hier sterker in te worden. Dit kan in eerste instantie een eenvoudigere variant zijn zoals bij elke oefening beschreven is, vervolgens voer je de oefeningen uit zoals in de video's voor het vereiste aantal herhalingen.

Wanneer de basis niet meer moeilijk is, kan je door naar Hoofdstuk 3.

Hoofdstuk 3

TECHNIEK

De techniek van de Muscle-up is een unieke timing die je aan de hand van onze instructies eenvoudig kunt leren. Wanneer je deze techniek toepast, heb je +-40% van de Muscle-up al geleerd. Zoals je misschien wel eens hebt gezien, begint iedereen hangend met een minimale swing om vervolgens op exact het juiste moment de pull beweging in te zetten.

We gaan de timing in 3 stappen aanleren, en het is cruciaal dat je deze stap-voor-stap uitprobeert en onthoudt. Film jezelf eventueel om je techniek te vergelijken met die van de video's.

Stap 1: Met minimale swing de benen naar voren houden

[Watch video](#)

In deze stap geef je jezelf een zetje om je swing te starten. Vervolgens houdt je constant je benen een beetje naar voren en houdt je de buikspieren strak aangespannen. Je zult merken dat dit aan de achterkant van je swing lastiger is dan aan de voorkant. Probeer hierom je benen niet te hoog te houden om te voorkomen dat je aan de achterkant weer inzakt. Het maakt niet veel uit hoe hoog je ze houdt, als je je heup maar strak op 1 punt gebogen kunt vasthouden terwijl je zachtjes op en neer swingt. Wanneer je het correct doet gaat je swing in principe steeds zachter naarmate je vaker heen en weer gaat (tenzij je met je polsen aanzet) Herhaal deze stap totdat je de video precies na kunt doen.

Stap 2: Aan de voorzijde je benen laten zakken

[Watch video](#)

Gebruik voor deze stap een object en leg deze een stuk voor de stang neer (zoals de pion in de video). De bedoeling is dat je begint met dezelfde beweging als in stap 1, om vervolgens aan de voorzijde kort je benen te laten zakken richting het object. De rest van de swing naar achteren én naar voren zijn je benen naar boven ingetrokken, enkel op het voorste dode punt laat je je benen heel kort even zakken.

Na wat oefeningen zal deze beweging vloeiend aanvoelen en steeds eenvoudiger worden. Blijf stap 2 oefenen totdat je de video exact na kunt doen.

Stap 3: De knieën intrekken aan de achterzijde

[Watch video](#)

Voor de laatste stap dien je eerst stap 2 correct uit te voeren. Na 1 of 2 swings trek je aan de achterzijde je knieën in, in plaats van alleen je benen naar boven op te tillen. Het is belangrijk dat je dit vloeiend probeert te doen en lang genoeg je knieën ingetrokken houdt zodat je aan de voorzijde precies richting het object je benen en je lichaam weer kunt uitstrekken. Wanneer je deze stap onder de knie hebt zou je de complete techniek moeten kunnen uitvoeren zonder dat je swing verloren gaat. Oefen deze laatste stap net zolang totdat je moeiteloos de video na kunt doen.



Wanneer jij de techniek geleerd hebt, oefen deze dan regelmatig. Een goed gevoel voor timing is cruciaal wanneer je daadwerkelijk de Muscle-up gaat proberen. Onthoud goed dat het voorste punt van de techniek (het uitstrekken richting het object) een van de belangrijkste dingen is om mee te nemen. Wanneer je Muscle-ups met elastieken gaat oefenen is het namelijk niet mogelijk om je knieën in te trekken aan de achterzijde. Daarom zal je op het juiste moment aan de voorzijde van je swing je benen moeten uitstrekken. Wanneer je zover bent dat je een Muscle-up zonder elastieken gaat proberen, heb je je knieën wel hard nodig.

Door met de verschillende Pull-ups in dit programma de timing van de Muscle-up toe te passen, zal deze natuurlijker gaan aanvoelen en kun je dit er als het ware inslijten zodat je de techniek zonder erover na te denken al goed uitvoert.

Hoofdstuk 4

EXPLOSIVITEIT

Om ervoor te zorgen dat je genoeg kracht hebt om de Muscle-up uit te voeren zijn er een aantal spieren die goed en explosief moeten kunnen samenwerken. De vleugelspieren, rugspieren en buikspieren zijn hiervoor het belangrijkste maar de armen en polsen mogen we natuurlijk niet vergeten.

Explosiviteit kun je trainen door te imiteren dat je explosief bent. Hiervoor dien je soms tijdens je Pull-ups extra elastieken te gebruiken om je lichaam explosief te kunnen laten zijn.

Ademhaling:

Je ademhaling speelt een grote rol bij het ontwikkelen van explosiviteit en bij het volhouden van sets tijdens je trainingen. Om een goed voorbeeld te geven: Bij elke sport dat explosiviteit vereist kun je door het timen van je ademhaling een groot voordeel hebben in je explosiviteit. Het is namelijk zo dat wanneer wij snel uitademen méér kracht kunnen leveren dan wanneer we onze adem inhouden of inademen. Denk aan het blaasgeluid dat boksers maken wanneer zij slaan, uitademen voor explosiviteit is een techniek die je absoluut moet toepassen tijdens explosieve oefeningen.

Denk aan de Jump Muscle-up, High Pull-up, Belly Pull-up en Muscle-ups met elastiek. In de eerste 50% van de beweging van deze oefeningen adem je al je lucht zo snel mogelijk uit. Wanneer je tijdens Pull-ups naar beneden gaat adem je diep in, om vervolgens bij de start van je volgende Pull-up (of Muscle-up) snel en krachtig uit te ademen.

In eerste instantie zal deze manier van ademen vreemd en onnatuurlijk aanvoelen omdat je hier waarschijnlijk nooit zoveel mee bezig bent. Wanneer je dit een aantal trainingen probeert toe te passen zul je merken dat het eenvoudiger wordt en je er niet zoveel meer bij hoeft na te denken.

Ervaar direct meer explosiviteit wanneer je je ademhaling op de juiste manier timed. De onderstaande explosieve oefeningen gaan we toevoegen aan de basis die je geleerd hebt.

Watch video



Push-up clap

Met de Push-up clap zorgen we voor explosiviteit in je schouders, triceps en core spieren. De Push-up clap kun je op je knieën uitvoeren wanneer deze nog te moeilijk is om op voeten te doen. Het is erg belangrijk voor je polsen om bij het neerkomen na de "clap" direct weer door te zakken voor de volgende herhaling. Wanneer je met rechte armen neerkomt is het erg zwaar voor je polsen en hierdoor kun je snel een overbelasting oplopen.

Focus op:

Volledige beweging (borst tot de grond onderin en harde klap in de lucht), vloeiende beweging, ademhaling

Vereenvoudig met:

de oefening op knieën (voeten tegen de muur) of net niet klappen maar alleen loskomen van de grond

Watch video



High Pull-up

Met de High Pull-up creëren we meer explosiviteit in je vleugel en rugspieren. Gebruik elastieken om de hoogte te kunnen halen. Bij een High Pull-up gebruik je deels de Muscle-up techniek omdat je met een kleine swing vanuit de voorzijde je Pull-up begint. Wanneer je je op het juiste moment optrekt kun je aan de achterzijde ongeveer 20 centimeter van de stang af eindigen. Je gebruikt hierdoor meer vleugel en rug spieren en minder armspieren.

Focus op:

Volledige beweging (uitgestrekte armen onder en kin boven de stang), juiste timing en bovenin zo ver mogelijk van de stang af eindigen

Vereenvoudig met:

Elastieken

Watch video



Belly Pull-up

Een Belly Pull-up betekent optrekken tot aan je navel. Dit is een nog explosievere en hogere variant van de High Pull-up. Gebruik elastieken om de hoogte te kunnen halen. Bij een Belly Pull-up gebruik je ook weer de Muscle-up techniek net zoals bij de High Pull-up. Wanneer je boven bent trek je jezelf een stukje richting de stang zodat je navel de stang raakt. Vervolgens ga je weer op dezelfde manier terug naar beneden om weer te eindigen in de uitgestrekte voorzijde.

Focus op:

Volledige beweging (uitgestrekte armen onder en navel tegen de stang bovenin), juiste timing

Vereenvoudig met:

Elastieken

Watch video



Muscle-up met elastiek

Het echte werk. Een Muscle-up met elastieken zorgt voor het aanleren van de complete beweging. Het is hierbij belangrijk dat je de techniek van de Muscle-up goed gebruikt. Ook is het cruciaal dat je allebei de armen inclusief de polsen exact tegelijk naar boven draait. De duimen dienen hiervoor altijd om te stang heen te zitten. Gebruik meer elastieken totdat je de oefening zoals in de video uit kunt voeren.

Focus op:

Volledige beweging (uitgestrekte armen onder en uitgestrekte armen en schouders bovenin), 2 armen tegelijk naar boven draaien (inclusief polsen), ademhaling

Vereenvoudig met:

Elastieken, hulp van een vriend/vriendin of Jump Muscle-ups

Hoofdstuk 5

TRAININGSCHEMA'S

Om snel sterker te worden in alle spieren die je nodig hebt voor de Muscle-up, kun je de schema's hieronder gebruiken in je trainingen. Alle oefeningen die in deze online workshop behandeld zijn staan in deze schema's. Sommige schema's zijn moeilijker dan anderen. Wanneer er bijvoorbeeld 3 sets van 8 herhalingen (3x8) staat, is het belangrijk om te proberen de herhalingen per set direct achter elkaar uit te voeren. Het is niet erg wanneer je een set niet volledig achter elkaar kunt uitvoeren. Gebruik dan meer elastieken (wanneer mogelijk) of pak een korte rust van 5-10 seconden zodat je de set toch zo snel mogelijk afrond. Ook kun je een eenvoudigere variant uitvoeren wanneer een van de oefeningen nog net te moeilijk voor je is. Tussen sets raden wij aan om 45 – 90 seconden te rusten. Tussen oefeningen mag dit iets langer zijn.

Zorg altijd voor een goede warming up voordat je begint.

We wensen je heel veel succes en plezier met je eerste echte Muscle-up training.

Schema 1

Watch video

2X5

Jump Muscle-ups



Watch video

2X8

Explosive Hanging
knee raises



Watch video

2X8

Push-up claps



Watch video

2X4

Belly pull-ups



Watch video

2X4

High pull-ups



Watch video

5X

Bar-drops



Watch video

3X6

Muscle-ups met elastiek



Schema 2

Watch video
4X4

High pull ups



Watch video
4X8

Ab-wheel Rollouts



Watch video
4X8

Bar-dips



Watch video
4X8

Push-up claps



Watch video
2X10

Explosive Hanging
knee raises



Watch video
4X5

Jump Muscle-ups



Watch video
2X10

Explosive Hanging
knee raises



Watch video
5X5

Muscle-ups met elastiek



Watch video
3X6

Pull-ups



Schema 3

Herhaal dit schema 4x

Watch video
2X12

Explosive Hanging
knee raises



Watch video
2X8

Jump Muscle-ups



Watch video
2X5

Belly Pull-ups



Watch video
2X10

Bar-dips



Watch video
1X6

Muscle-ups met elastiek



Schema 4

Watch video
2X10

Pull-ups



Watch video
4X6

Bar-dips



Watch video
3X10

Ab-wheel Rollouts



Watch video
4X8

Push-up claps



Watch video
2X10

Muscle-ups met elastiek



Watch video
2X14

Explosive Hanging
knee raises



Watch video
10X

Bar-drops



Watch video
6X3

Belly Pull-ups



Watch video
4X6

Ab-wheel Rollouts



Watch video
3X10

Scapula pulls



Schema 5

Watch video

4X3 Muscle-ups met elastiek



Watch video

3X8 Push-up claps



Watch video

6X Bar-drops



Watch video

3X8 Bar-dips



Watch video

3X6 Jump Muscle-ups



Watch video

6X6 Ab-wheel Rollouts



Watch video

3X7 Pull-ups



Watch video

5X3 Muscle-ups met elastiek



Schema 6

Watch video

40X

Pull-ups



Watch video

40X

Push-up claps



Watch video

40X

Jump Muscle-ups



Watch video

100X

Explosive Hanging
knee raises



Schema 7

Herhaal dit schema 5x

Watch video
1X10

Bar-dips



Watch video
1X8

Jump Muscle-ups



Watch video
1X6

High Pull-ups



Watch video
1X10

Ab-wheel Rollouts



Watch video
1X5

Muscle-ups met elastiek



Watch video
1X8

Push-up claps



Schema 8

Watch video

100X

Muscle-ups
met elastiek



Schema 9

Watch video
4X Bar-dips




Watch video
2X10 High Pull-ups



Watch video
3X14 Bar-dips



Watch video
2X6 Belly Pull-ups



Watch video
3X10 Ab-wheel Rollouts



Watch video
2X8 Pull-ups



Watch video
3X6 Ab-wheel Rollouts



Watch video
4X8 Bar-drops



Watch video
8X6 Push-up claps



Schema 10

Herhaal dit schema 2x

Watch video

25X Muscle-ups met elastiek



Watch video

25X Jump Muscle-ups



Watch video

75X Explosive Hanging knee raises



Hoofdstuk 6

AANTAL TRAININGEN EN HERSTEL

Om een snelle progressie te krijgen met de Muscle-up is het belangrijk om hard te trainen, maar ook om goed te rusten. De Muscle-up is een oefening die vergeleken bij andere oefeningen veel krachtopbouw vereist, hierom raden wij aan om 2 tot 3 trainingen in de week een van de trainingsschema's uit dit programma te doen. Na elke training neem je minimaal 48 tot 72 uur rust voordat je weer een Muscle-up trainingsschema gaat doen. Hierdoor krijg je de beste ontwikkeling in kracht en voorkom je eventuele blessures door overbelasting.

Voor een goed herstel dien je voldoende gezonde voeding binnen te krijgen en kwaliteit slaap te hebben. Wanneer je je voeding en je slaap verbetert, verbeter je ook het herstel en zal je sneller sterker worden zodat je de Muscle-up sneller beheerst.

Verbeter je voeding:

Om je voeding te verbeteren kun je veel toevoegen of weglaten aan je huidige eetpatroon. Wij zijn voorstanders van Intermittent Fasting om een sterk en gezond lichaam op te bouwen. Focus vooral op kwaliteit voeding: voldoende groenten, kleine en zachte fruitsoorten, gezonde vetten en een goede kwaliteit vlees. We raden aan om niet meer dan 2 bronnen koolhydraten per dag te consumeren en zorg voor een goede kwaliteit koolhydraten. Trainen met een volle maag is niet aan te raden dus eet tenminste 3-5 uur niets voor een training. (train bij voorkeur en wanneer mogelijk in de ochtend op lege maag)

Verbeter je slaap:

Om je slaap te verbeteren is het belangrijk om niet te eten vlak voordat je gaat slapen. Slaap tenminste 6-8 uur per nacht en sport bij voorkeur in de ochtend. Wanneer je vlak voor het slapen nog televisie kijkt of op je telefoon zul je automatisch minder goed slapen. Probeer je slaapkamer zo donker mogelijk te hebben gedurende de nacht. Probeer elke dag minimaal 30-60 minuten buiten te zijn. Ook het verminderen van stress speelt een belangrijke rol bij een goede kwaliteit slaap.

Wanneer je goed hersteld bent van de vorige Muscle-up training (dus geen of nauwelijks spierpijn hebt), mag je verwachten dat je aankomende training sterker bent dan voorheen. Het is essentieel dat je hier ook in gelooft om sneller progressie te maken.

Hoofdstuk 7

JOUW EERSTE MUSCLE UP

Een geweldig gevoel is het, je eerste echte Muscle-up zonder elastieken. We hebben als geen ander ervaren hoe gaaf het kan zijn wanneer je eindelijk de Muscle-up “unlocked” hebt. In dit laatste hoofdstuk gaan we wat verder in op je eerste pogingen, hoe en wanneer je deze het beste kunt uitvoeren en wat je vooral niet moet doen wanneer je jouw eerste Muscle-up hebt gedaan.

Je kunt progressie maken wanneer je Muscle-ups met elastieken doet, probeer elke training of paar trainingen een dunner elastiek te gebruiken tijdens je training. Wanneer je eenmaal met de dunste elastiek 1 Muscle-up kunt doen, moet het mogelijk zijn om je eerste Muscle-up zonder elastieken te doen.

Je eerste pogingen zonder elastiek:

Het is natuurlijk supergaaf om “misschien” vandaag of de volgende training je eerste Muscle-up te doen. Er zijn een aantal factoren die kunnen helpen bij je eerste paar pogingen.

1. Doe je beste poging aan het begin van je training

Na een korte warming up heb je de meeste explosieve kracht nog om maximaal te kunnen presteren tijdens je eerste pogingen. Je kan ongeveer 3 tot 5 keer een poging doen (met 30 seconden tot 1 minuut rust) om te kijken hoe goed het lukt.

2. Gebruik de Muscle-up techniek en correcte ademhaling

Zonder techniek, geen Muscle-up. Zorg ervoor dat je de juiste timing hebt die je in dit programma geleerd hebt. Ook ademhaling is zeer belangrijk om extra explosief te zijn, gebruik deze goed.

3. Gebruik je knieën

Voor je eerste Muscle-up zul je je knieën nog moeten intrekken. Hoe explosiever je je knieën intrekt hoe hoger je zult komen.

Wanneer je erachter bent gekomen dat het gewoonweg nog niet lukt, dien je nog één of meerdere trainingen te gaan doen hiervoor. Gebruik hiervoor bij voorkeur de trainingsschema's in dit programma voor de snelste progressie.

Als je je eerste Muscle-up hebt gedaan willen we je van harte feliciteren met je nieuwe skill. Wij horen maar al te graag dat er weer iemand deze gave oefening geleerd heeft, stuur ons gerust een berichtje met eventueel een video.



Het voelt fantastisch om zo'n gave en effectieve move te "unlocken". Wanneer je eerste Muscle-up een feit is, is het slim om direct door te gaan met een pittige Muscle-up training om deze te versterken.

Wat je vooral niet moet doen:

We begrijpen dat je hartstikke trots bent op je eerste Muscle-up. Echter is het zeer belangrijk dat je deze extreem zware oefening nooit zonder goede warming up uitvoert. Hoe graag je hem ook wilt laten zien aan vrienden of familie, wij hebben ervaren dat je een erg vervelende blessure kunt oplopen in je ellebogen wanneer je koud een Muscle-up uitvoert (als je deze pas sinds kort kunt).

Hoe ver wil je gaan?

Om sterke Muscle-ups te kunnen doen die je niet zomaar meer verleert denken wij dat je het beste de Muscle-up kunt blijven trainen totdat je er ongeveer 10 achter elkaar kunt uitvoeren. Het is iedere keer wanneer je er een meer kunt, weer een geweldige overwinning. Met deze insteek kun je extreem sterk worden in je gehele bovenlichaam en Muscle-ups iedere training gaan toepassen.

Wanneer je jouw eerste Muscle-up hebt gedaan, kan de ontwikkeling erg snel gaan. Wanneer je ongeveer 2 keer per week de Muscle-up traint, zou je er iedere week 1 meer moeten kunnen. Dit kan ergens een weekje vertragen maar houd deze voortgang in je hoofd. Wij zijn zelf doorgegaan totdat we 15 Muscle-ups achter elkaar konden voordat we ons gingen richten op andere iconische Calisthenics oefeningen.

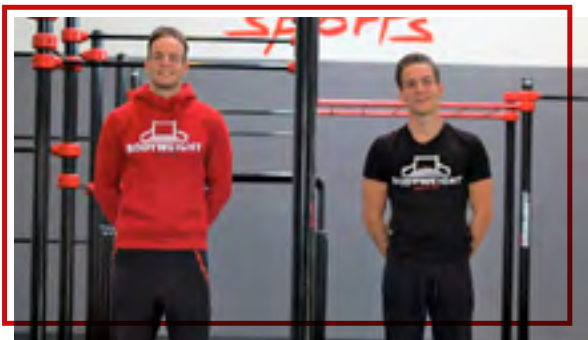
Laatste woord

Nu je alle informatie hebt om veilig en efficiënt de Muscle-up te leren is het slim om je eerste trainingen in te plannen en aan de slag te gaan. Wij zijn van mening dat iedereen deze iconische move kan leren dus het belangrijkste wat we je willen meegeven is: Geef niet op. Iedereen heeft sterke en minder sterke dagen dus laat je niet tegenhouden wanneer er een dag tussen zit dat je geen tot weinig progressie hebt gemaakt.

We hopen dat je veel hebt kunnen leren van deze unieke online workshop en uiteraard dat we jouw video of berichtje mogen krijgen van je eerste echte Muscle-up.

“Een doel hebben is pas echt fantastisch, als je de reis er naartoe leuk vindt.”

Dean Louwrenssen en Tommy Giling
Eigenaren Bodyweight Sports



Wij ontvangen heel graag jouw feedback naar aanleiding van dit programma. Vanzelfsprekend zijn wij ook altijd bereikbaar voor vragen, opmerkingen en aanvullingen. we zijn bereikbaar via:

via instagram: @bodyweightsports

via Facebook: /Bodyweightsports

via e-mail: info@bodyweightsports.nl

via de website: www.bodyweightsports.nl (ook om recensies achter te laten)