



MENNO HENSELMANS
— Science to master your physique —



CURSUSOVERZICHT

www.MennoHenselmans.com

Hoi, Richard hier, je docent. In deze cursus zullen we je alles gaan leren over het opstellen van optimale programma's voor spiergroei, vetverlies en krachtontwikkeling. Daarnaast behandelen we een heel scala aan extra onderwerpen, die relevant zijn voor jou als sporter, of fitnessprofessional. We dekken alles van training, tot voeding, tot zelfs het opzetten en ontwikkelen van je eigen business. Laten we van start gaan!

Inhoudsopgave

| | |
|----------------------------|---|
| Hoe de cursus werkt | 2 |
| De gemeenschap | 2 |
| Technische gedeelte | 3 |
| De regels | 4 |
| Vragen..... | 4 |
| Casussen | 5 |
| Betaling | 6 |
| Auteursrecht | 7 |
| Cursus inhoudsopgave | 8 |

Hoe de cursus werkt

Ik zal wekelijks een of meerdere cursusmodules plaatsen in de Facebookgroep. In de opmerkingensectie onder de desbetreffende berichten zullen we de module vervolgens de gehele week gaan bespreken. Alle extra's, zoals de live video Q&A's, fysieke bijeenkomsten, extra aanvullende materialen en het examen zullen ook in een apart bericht worden aangekondigd en besproken. Het enige wat je dus hoeft te doen om de cursus goed te volgen is de Facebookgroep bij te houden.

De gemeenschap

Voel je vrij om te reageren op alle onderwerpen! We hebben wereldniveau atleten, academici uit verschillende disciplines en personal trainers met tientallen jaren aan ervaring binnen onze kring. Plus het feit dat je de volgende 9 maanden door gaat brengen met je mede klasgenoten. Netwerken en praten met je klasgenoten kan je ervaring van de cursus heel erg verrijken. Wie weet bouw je hier wel heel goede vriendschappen op met medecursisten.

Het is natuurlijk ook prima als je op de achtergrond wilt blijven en puur de cursusmaterialen wilt lezen. Hoe actief je bent, is volledig aan jou.

Technische gedeelte

Om makkelijk in de groep te komen vanuit je Facebook-overzicht, kan het heel handig zijn om een snelkoppeling in te stellen. Via de snelkoppeling kom je met één klik in de groep. Hieronder zie je hoe dit moet.



De meeste cursusdocumenten, waaronder het document dat je nu aan het lezen bent, bevatten een index. Als je het Navigatiepaneel/Navigation Panel (Word) opent, of Bladwijzers/Bookmarks (PDF) aan de linkerkant, zal je deze zien verschijnen. Dit maakt het veel makkelijker om de documenten te navigeren.

Facebook bevat ook de volgende handige functies:

- Live video Q&A-sessies binnen de groep.
- Het makkelijk delen van bestanden.
- Je kunt mensen die je een vraag wilt stellen, taggen (gebruik @[voer gebruikersnaam in])
- Geneste, live reacties.
- Je kunt meldingen krijgen op posts door notificaties in te schakelen. Je kunt dit rechtsboven de post instellen door op de drie bolletjes te klikken.

De regels

Vragen

Er zijn een aantal regels om dingen georganiseerd te houden.

Om de discussie centraal te houden, willen we jullie verzoeken om de vragen en reacties binnen de desbetreffende post te houden. Maak geen aparte posts voor elke vraag. Dit zal de cursus snel onoverzichtelijk maken.

Als je een vraag hebt over een onderwerp dat niks te maken heeft met het onderwerp van de week, kijk dan eerst even bij de planning om te zien of dit later aan bod zal komen. Dat is meestal wel het geval.

Voor vragen die niet gerelateerd zijn aan een onderwerp, of voor algemene dingen, zullen we een aparte post maken die de 'cursus chatroom' genoemd zal worden. Voel je vrij om hierin vragen te stellen aan de gehele groep, over wat je maar wilt.

Als ik een antwoord of reactie 'like', zonder verdere opmerking, betekent dit dat ik er niks aan toe te voegen heb.

Voel je ook vrij om de vragen van anderen te beantwoorden, als je een nuttige bijdrage kan leveren! Ik ben zeker niet de enige persoon in de groep die waardevol informatie kan verschaffen. Daarnaast is het beantwoorden van vragen van anderen een goede manier om je eigen begrip van het cursusmateriaal te testen.

Feedback

Als je uitgebreide feedback hebt voor de cursus, klachten, of dingen die je het liefst privé bespreekt, dan kun je mailen naar Info@MennoHenselmans.com. Serieuze kwesties zullen altijd naar mij worden doorgestuurd, om vervolgens door mij persoonlijk te worden opgepakt en opgelost te worden.

Feedback vanuit alle bronnen, waaronder anonieme enquêtes, zullen vervolgens worden meegenomen om de cursus te verbeteren voor toekomstige rondes. We streven naar een constante verbetering, zodat elke cursusronde weer beter is dan de vorige! Continue groei is het doel, om zo de beste kwaliteit te leveren.

Casussen

De uitzondering op de regel van het maken van posts, is het plaatsen van casussen. Een casus is een vraag die teveel context zou vergen om beantwoord te worden in een enkele Facebook reactie.

Als je een (cliënt) casus hebt die je wilt delen, of waar je feedback op wilt van de medecursisten, kun je deze in de Facebook groep plaatsen als je je aan de volgende regels houdt:

1. Kijk in de cursusplanning eerst of we hierover specifieke casussen gaan behandelen. Er zijn namelijk specifieke weken waarin we casussen zullen behandelen voor zowel training als voeding.
2. Start de post met #Casus en voeg een document toe met zoveel mogelijk informatie over de casus: hoe meer context, hoe beter.
3. Stel een specifieke (!) 'onderzoeksvraag'. De nadruk ligt hierbij op zeer specifieke vragen die gerelateerd zijn aan het huidige onderwerp. We kunnen je niet helpen met 'stel alsjeblieft een heel programma op voor mijn cliënt'. Voorbeeld van een goede vraag: 'Hoe bereken ik de BMR van deze persoon?' Voorbeeld van een slechte vraag: 'Hoe stel ik het programma van deze persoon op?'
4. Voeg toe wat jij denkt dat het antwoord op de vraag is. Bij bovenstaand voorbeeld zou je elke berekening toe moeten voegen die verricht is, met elke tussenstap. Niet simpelweg 'is het 2043?' als vraag.

Vervolgens gaan we dit dan met zijn allen bespreken.

Als je een vraag hebt waar anderen geen profijt van hebben, of een persoonlijke vraag, dan kun je mij mailen op Richard@Bell-Coaching.com.

Betaling

Zorg er alsjeblieft voor dat je betaling in orde is. Als je via PayPal betaalt en om wat voor reden ook, zoals onvoldoende saldo of een verlopen credit card, een annulering van je betaalprofiel hebt, moet je je [opnieuw registreren op de website](#) via het registratieformulier. Geef hierbij PayPal weer aan als betalingsmethode. Het opnieuw activeren van het oude betalingsprofiel wordt vaak niet toegestaan door PayPal. Zorg ervoor dat je ons laat weten dat je opnieuw hebt geregistreerd via Info@MennoHenselmans.com.

Als je via een automatische bankoverdracht betaalt, zorg er dan voor dat je de automatische betaling goed hebt in gesteld, waarbij je maandelijks hetzelfde bedrag overmaakt. Als de betaling niet maandelijks automatisch verloopt met hetzelfde bedrag, dan kan het zijn dat onze bank de betaling niet automatisch registreert en verwerkt.

Voor vragen omtrent je betaling, kun je contact met onze administratie opnemen via Info@MennoHenselmans.com

Gedragcode

Dit zou vanzelfsprekend moeten zijn, maar onprofessioneel, onwettelijk of zeer onethisch gedrag zal ertoe leiden dat we direct actie ondernemen. Je wordt uit de groep gezet, uit het alumni netwerk gehaald en je certificaat wordt ingetrokken, als je al geslaagd bent. We verwachten dat alle geslaagde cursisten zich gedragen als gerespecteerde fitness professionals en er alles aan doen om deze reputatie hoog te houden.

We staan het volgende absoluut niet toe:

- Black hat marketing
- Plagiat
- Oplichting
- Seksisme
- Racisme
- Enige vorm van handelen die je cliënten in gevaar brengt, of leidt tot een onevenredige hoeveelheid klachten.

Voor de volledige gedragscode die we verwachten van jou als student, kun je de [The European Register for Exercise Professionals Code of Ethical Practice](#) bekijken.

Auteursrecht

Alle inhoud van deze cursus zijn auteursrechtelijk beschermd door ons. Desondanks vinden we het prima als je stukjes tekst of citaten deelt met je vrienden, of ze online plaatst, zolang je erbij vermeldt dat het uit de PT cursus komt [met een link](#).

Voor bepaalde gidsen zullen we specifiek aangeven dat je deze mag delen met je eigen cliënten.

Veel leerplezier!

Cursus inhoudsopgave

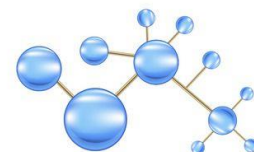
De inhoudsopgave, waarin exact staat wanneer we wat behandelen, staat hieronder. Ik zal elke vrijdagochtend de nieuwe lesmaterialen online plaatsen, zodat je in het weekend alle tijd hebt om te studeren.

Om de cursus beknopt samen te vatten: het eerste gedeelte van de cursus focust zich op voeding, het tweede gedeelte op training en daarna worden er diverse uiteenlopende onderwerpen behandeld.

De cursusindeling kan gaandeweg worden aangepast op basis van feedback, verzoeken vanuit de groep, extra toevoegingen gaandeweg en updates op basis van nieuw onderzoek.

Week 1

- Doe-het-zelf wetenschap
 - Hoe je beter kan leren
 - Hoe je wetenschappelijke artikelen vindt en interpreteert
 - Het begrijpen van statistiek
 - Verbeter je kritisch denkvermogen
- Biochemie 101
 - Hoe het lichaam energie produceert uit eiwitten, koolhydraten en vetten



Week 2 & 3

- Het menselijk metabolisme
 - Wat is energie? Thermodynamica en energiebalans
 - Componenten van energieverbruik, refeeds, set-point theorie, metabole schade, adaptieve thermogenese, reverse dieting en het jojo-effect.



- Het optimaliseren van de energie-inname
 - Cutten, bulken en body recomposition
 - Hoe je nutriëntverdeling optimaliseert

- Hoe je het lichaamsvetpercentage schat
- Macro's tracken: veelgemaakte fouten
- Hoe je progressie en lichaamssamenstelling meet

Week 4 & 5

- Eiwit
 - Eiwitbehoefte
 - Eiwitkwaliteit
 - Vegetariërs
 - Geslacht, PED's, trainingsvolume
 - Energieoverschot vs. energietekort
 - Eiwittiming
 - Eiwitabsorptie beperkingen
 - Het anabolic window, gevast trainen & voeding rondom de training
 - Eiwitsynchronisering
 - Maaltijdfrequentie



Week 6

- Koolhydraten
 - Soorten: simpel vs. complex, GI, GL, II, fructose
 - Glycogeen
 - Behoeftte per type training
 - Koolhydraattiming
 - Effecten op spiergroei
 - Voedingsvezel
 - Koolhydraattolerantie



Week 7

- Vetten
 - Soorten: lipiden, triglyceriden, vetzuren
 - Gezondheidseffecten en functies van de diverse soorten vet
 - Cholesterolmetabolisme, gezondheidseffecten en de optimale inname
 - Bruin vet
 - Effecten op hormoonproductie
 - Optimale inname voor spiergroei

Week 8

- Het ketogeen dieet
 - Ketosewaarden, spaarstand en netto koolhydraatinnames
 - Keto-adaptatie en de ketogriep
 - Effecten op gezondheid, metabolisme, eetlust, prestatie en eiwitbalans
 - Cyclisch en gericht ketogeen diëten
 - Het meten van ketose
 - MCT's en exogene ketonen
 - Voor wie is het geschikt? Indicaties en contra-indicaties
 - Implementatie
- Live Q&A

Week 9

- Vasten en de effecten van het circadiaans ritme
 - Interval vasten & 'alternate day fasting'
 - PSMF: Protein Sparing Modified Fasting
 - Circadiaans ritme: timingoverwegingen voor de macronutriënten
 - Carb backloading
 - Interactie tussen koolhydraten en vetten



Week 10

- Leefstijlfactoren
 - Circadiaans ritme afstemmen
 - Hoe je de slaapkwaliteit optimaliseert
 - Hoe je stressmanagement optimaliseert
 - Hoe je je activiteitsniveau moeiteloos verhoogt



Week 11

- Meer dan macro's: micronutriënten
 - Veelvoorkomende micronutriënttekorten
 - Bloedwaarden
 - Multivitaminen: problemen en voordelen
 - De effecten van elk micronutriënt op vetverlies, spiergroei en prestatie
 - Hoe je je micronutriëntbehoefte opvult

Week 12 & 13

- Gezondheidswetenschappen en voedingskeuzes
 - Wat maakt een dieet 'gezond'?
 - De effecten van voedingsbewerking: verhitten, invriezen, blenden
 - Biologische voeding
 - Caloriearme zoetstoffen, suiker en voedingsvezels
 - Voedingskeuzes voor gezondheid en anabolisme: vlees, vis, gevogelte, zuivel, eieren, granen, tarwe, gluten, soja, koffie, fruit, groenten, chocolade, kokos, noten, alcohol
 - Detox-diëten
 - FODMAP en darmgezondheid
 - Hoe je herstelt bij ziek zijn

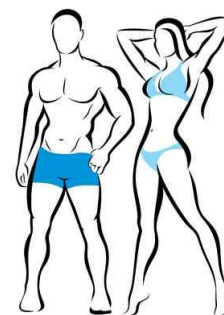


Week 14

- Ad libitum diëten: vet verliezen en spiermassa opbouwen zonder je macro's bij te houden
 - Hoe je de verzadiging van een dieet bepaalt
 - Fysiologische vs. psychologische hongerregulatie: eetsnelheid, sociale effecten, beslissingsvermoeidheid, zintuig specificiteit, portiegrootte, effecten van je bioritme, training, slaap, lichaamssamenstelling, smakelijkheid, maaltijdfrequentie, zoetstoffen
 - Hongermanagement strategieën

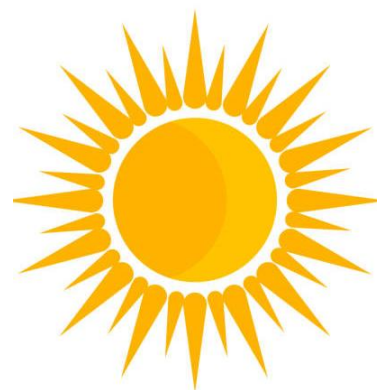
Week 15

- Wedstrijdvoorbereiding en piekprotocollen
 - De verschillende klassen
 - Carbloaden
 - Elektrolyten manipulatie
 - Diuretica en vocht afdrijven
 - 'Shitloading'
 - Poseren



Week 16

- Uiterlijke verzorging (optioneel)
 - Acne
 - Tanning
 - Cellulitis
 - Haarverlies
 - Roos



Week 17

- Supplementen: een complete gids met elk supplement dat je moet kennen

Week 18

- Hormonen en drugs
 - Geslacht specifieke regulatie van geslachtshormonen
 - Het interpreteren van bloedwaarden
 - AAS: voor- en nadelen en het managen van de bijwerkingen

Week 19

- Casussen: voeding
- Live video Q&A

Hier eindigt het voedingsdeel van de cursus. Vanaf dit punt zullen we verder gaan kijken naar trainingsonderwerpen, om vervolgens naar de overige onderwerpen te gaan.



Week 20

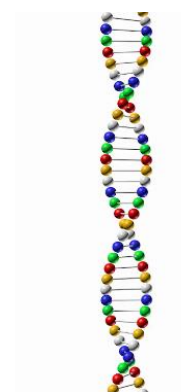
- Spieranatomie en contractie
- Het begrijpen van spiergroei
 - mTOR, MPS, satellietcellen, myonuclei, metabole stress, spierschade, hyperplasie, sarcoplasmatische hypertrofie, GAS
 - Regulatie van systemische en lokale groei: structurele balanstheorie.
 - Kracht vs. massa & functionele training

Week 21 & 22

- Programma ontwikkeling
 - Trainingsintensiteit
 - Effecten op vermoeidheid, bindweefsel en het zenuwstelsel
 - Kracht vs. massa
 - De spier-specifieke hypertrofie methode
 - Trainingsvolume
 - Hoe je de herstelcapaciteit kunt inschatten
 - Trainingsvolume optimaliseren op basis van herstelcapaciteit
 - Trainingsfrequentie
 - Interactie met volume
 - Effecten op herstelcapaciteit
 - Hoe vaak zou je elke spier moeten trainen?
- Programma aanpassingen
 - Hoe je je trainingssplit opstelt
 - Het schatten van je maximale genetische potentie
 - Achterlopende spiergroepen
 - Werkcapaciteit
 - DNA-testen

Week 23

- Functionele spieranatomie: een visuele referentiegid
 - Buikspiertraining en plaatselijk vet verbranden



Week 24 & 25

- Oefeningsselectie
 - Functionele spieranatomie
 - Wat maakt een oefening effectief voor spiergroei?
 - Losse gewichten vs. machines
 - Compound oefeningen vs. isolatie oefeningen
 - Accommoderende weerstand: biomechanica, banden en kettingen
 - Aanbevolen oefeningen en techniekguides
 - Het tellen van volume: in hoeverre stimuleert een bepaalde oefening een bepaalde spiergroep?
 - Synergistische oefeningsselectie: functionele differentiatie en hoeveel oefeningen zou je moeten doen per spiergroep?

Week 26

- Oefeningsprestatie
 - De mind-muscle connection
 - Herhalings tempo
 - Trainen tot falen

Week 27

- Hoe je je trainingen structureert
 - Rustintervallen
 - Actief herstel
 - Oefeningsvolgorde
 - Circuittraining, supersets & meer

Week 28

- Het trainen van vrouwen
 - Geslachtsverschillen
 - Anticonceptie
 - Zwangerschap
 - Menstruatiecyclus periodisering
 - Borstimplantaten

Week 29

- Het trainen van jongeren en ouderen
 - Sarcopenie
 - Anabole resistentie



Week 30

- Periodisering en progressie
 - Progressieve overload en progressiemodellen
 - Wat is vermoeidheid?
 - Cybernetisch/autoregulatie, golfperiodisering en lineaire periodisering
 - Benchmarking en autoregulatie
 - Overtrainen, overreaching en deloaden

Week 31

- Gevorderde trainingstechnieken
 - Geforceerde herhalingen en dropsets
 - RPE en snelheidsmonitoring
 - Reverse pyramiding, cluster sets en myo-reps
 - Verzwaard rekken
 - Excentrisch overloaden
 - Post-Activation Potentiation (PAP)
 - KAATSU/blood flow restriction training (BFR)
 - Ademhalingstechnieken

Week 32

- Trainingsmateriaal
 - Weightlifting riemen
 - Schoenen: wat moet je dragen in de sportschool?
 - Knie wraps
 - Lifting straps



Week 33

- Powerlifting
 - Kracht vs. massa programmaontwikkeling
 - Peaking & tapering
 - Powerlifttechniek
 - Het kiezen van een wedstrijd



Week 34

- Cardio voor vetverlies
 - De vetverbrandingszone
 - Gevaste cardio
 - Geschatte energieverbruik per activiteit
 - NEAT compensatie
 - EPOC
 - Hoe je het 'interference effect' beperkt
 - HIIT vs. LISS



Week 35

- Casussen: trainingsprogramma's
- Live video Q&A

Week 36 & 37

- Rekken
- Houdingscorrectie
- Opwarmen
- Blessuremanagement
 - Blessure diagnose, behandeling en actief herstel
 - Pijnwetenschap
 - Verkoelen vs. verwarmen, NSAID's en RICE
 - Rehabilitatie materialen: braces, sleeves en tape
 - Foamrollen en massage
 -



- Chiropractie
- Veelvoorkomende blessures van elk lichaamsdeel en hoe je deze behandelt

Week 38

- Het volhouden van je dieet en trainingsprogramma
 - Psychologische effecten van voeding
 - Wilskracht
 - De psychologie van coaching
 - Bloedsuiker
 - Calorie cycling
 - Doelen stellen
 - Cheat meals
 - Diet breaks
 - Sociale gelegenheden
 - Hoe je omgaat met sociale druk
 - Omgaan met trek
 - Flexibel diëten en maaltijdplanning
 - Het beoordelen van clientnaleving en motivatie



Week 39

- Het opzetten van een succesvolle PT business
 - Marketing
 - Adverteren

Week 40

- Examenvorbereidingstijd met open Q&A
- Live video Q&A

23 & 24 maart 2024

- Examen

Het examen

“Moet ik dit allemaal onthouden?” is een vraag die je jezelf herhaaldelijk zal stellen tijdens de cursus. Dit is een cursus voor volwassenen, dus in principe is het antwoord simpel: onthoud wat je wilt. Desondanks is er natuurlijk het examen. Om hierbij te kijken welke stof je moet onthouden voor dit examen, kun je dit stappenplan hanteren:

1. Zou ik dit ooit moeten uitleggen aan een cliënt, als wetenschappelijk onderbouwde personal trainer?
Zo ja, dan:
2. Kan ik dit makkelijk opzoeken?

Indien dit niet het geval is, kun je dit makkelijk opzoeken. Of als het informatie is die je niet regelmatig in de praktijk zult gebruiken, hoef je alleen te onthouden waar je dit kunt opzoeken in de lesstof. Net zoals tijdens het uitoefenen van het beroep van online coach, stellen we je in staat om alle cursusmaterialen tijdens het examen bij de hand te houden (openboekexamen).

Het examen bestaat uit drie delen:

- Een theoretisch examen
- Oefeningstechiekvideo's
- Het opstellen van een volledig coachingsprogramma voor een oefencliënt

Als je slaagt voor het examen, kun je jezelf officieel een gecertificeerde Henselmans personal trainer noemen. Je zult een premium, fysiek certificaat ontvangen via First Class Royal Mail. Als je een actief bedrijf binnen de fitnessindustrie hebt, kun je jezelf ook registreren voor onze [database van gecertificeerde Henselmans personal trainers](#). Het examen zal binnen een maand na afronding worden beoordeeld.

1. Openboekexamen

Om je opgedane kennis te toetsen en te beoordelen of je jezelf een gecertificeerde Henselmans personal trainer mag gaan noemen, moet je een online examen afnemen. Het examen wordt afgenomen middels de ProProfs websoftware (hetzelfde systeem wordt gebruikt voor de tussentijdse toetsen). Je kunt de web app via elke browser openen, dus je bent nooit gebonden aan een fysieke locatie. Je zult jezelf desondanks wel moeten identificeren met een webcam of camera en daarbij een legitimatiebewijs laten zien, zodat we kunnen verifiëren dat jij het bent.

Je hebt twee hele kalenderdagen om het examen te maken. Dit gaat om het weekend van **23 & 24 maart 2024**. Hierbij heb je dus 48 uur om het gehele examen af te ronden. Mocht je een pauze willen nemen, dan raden we aan dat je 100% zeker bent dat je internetverbinding stabiel is en je browser open blijft (let dus ook op dat je bijvoorbeeld geen Windows updates gepland hebt staan!). Qua internet browsers raden we aan dat je gebruik maakt van Mozilla Firefox, Google Chrome, Microsoft Edge of Safari Web Browser, op je laptop of desktop computer. Als je je browser om enige reden afsluit, zul je al je gegevens verliezen en moet je opnieuw (!) beginnen. Wij kunnen helemaal niks doen aan dit soort problemen, dus zorg ervoor dat je goed bent voorbereid.

Veel mensen zijn meer dan 6 uur bezig met het examen, dus zorg ervoor dat je voldoende tijd vrijmaakt in je agenda.

Er zijn geen herkansingen. Je kunt slechts één examenpoging indienen tijdens de cursus.

Als je het examen niet tijdens deze examenlichting wilt afnemen, kun je deze uitstellen. Je stelt het hiermee dan uit naar de volgende ronde (dit kan zo vaak als je wilt). Dit kun je aangeven in het examenbericht in de Facebookgroep. Geef je om wat voor reden dan ook niet aan dat je uitstel wilt, maar stuur je ook geen examen en video's in, dan ben je per direct gezakt voor het examen.

De toegangsinformatie voor het examen zal in de Facebookgroep worden geplaatst, voordat het examen start.

Het examen bestaat uit 70 willekeurige vragen uit een grote database, met de volgende soort vragen:

- Waar/niet waar
- Markeer wat van toepassing is
- Multiple choice
- Vul de lege plekken in
- Essay/open vragen

Na het examen zullen we anoniem alle antwoorden beoordelen en je een Latijns cijfer geven, op basis van het percentage punten dat je hebt behaald van het mogelijke totaal. Onderstaande cijfers lijken wellicht laag, maar we passen negatieve beoordeling toe. Dus het verwachte percentage punten bij een examen dat volledig gegokt wordt, is 0%. Een multiple choice vraag met 10 punten, waarbij er 4 mogelijkheden zijn, geeft een $10 / 4 = 2,5$ -punt aftrek voor alle foute antwoorden.

- 0-39% correct: gezakt
- 40-79% correct: geslaagd
- 80-84% correct: cum laude
- 85-94% correct: magna cum laude
- 95-100% correct: summa cum laude

Elke oefeningstechniekvideo met foute techniek levert een 25% puntenaftrek op. Als je dus 75% scoort op het theorie-examen, maar bij 1 van de oefeningsvideo's een slechte techniek hanteert, zal je totale score 50% zijn.

~97% van de studenten die het examen afneemt, slaagt.

2. Oefeningstechniekvideo's

Om een gecertificeerd Henselmans personal trainer te worden, is het noodzakelijk dat je goede oefeningstechniek hanteert. Als onderdeel van het examen moet je daarom ook vier video's uploaden. Dit moeten video's zijn met een goede techniek, voor ten minste drie herhalingen per oefening. Elke video zou je hele lichaam gedurende de hele herhaling moeten laten zien, zonder ondersteunende trainingsmaterialen. Je mag dus geen powerliftriem, Olympische gewichtheft schoenen (squatschoenen) of kniewraps/elleboogwraps dragen. Knie/elleboogsleeves zijn prima.

Het betreft de volgende oefeningen:

1. Deadlift: een Romanian deadlift óf een powerlift deadlift

Videohoek: recht van de zijkant. Je heupen moeten gedurende de volledige herhaling zichtbaar zijn.

Techniekcriteria:

- Geen zichtbare wervelflexie gedurende de oefening; je lumbopelvische complex blijft rond anatomische positie (neutraal).
- Volledige heupsluiting bovenin.
- Je houdt je stang boven je zwaartepunt, wat normaal gesproken betekent dat deze boven je (midden)voet blijft.

2. Squat: een front squat, óf een powerlift squat

Videohoek: recht van de zijkant. Je heupen moeten gedurende de volledige herhaling zichtbaar zijn.

Techniekcriteria:

- Geen zichtbare bekkenkanteling of wervelflexie gedurende de gehele oefening.
- Je komt onder parallel.
- Er is geen sprake van flinke knie valgus (naar binnen vallen).

- Je houdt je stang boven je zwaartepunt, wat normaal gesproken betekent dat deze boven je (midden)voet blijft.

3. Barbell standing overhead press (military)

Videohoek: diagonaal van de voorkant. Je handen en heupen zouden zichtbaar moeten zijn gedurende de volledige herhaling.

Techniekcriteria:

- Je bereikt volledige Olympische lock-out.
- De stang raakt je borst of sleutelbeen in de bodempositie.
- Je houdt je ellebogen ruwweg onder de stang.
- Er is geen overmatige lumbale wervelextensie (holling).
- Je gebruikt geen leg drive.

4. Powerlifting bench press

Videohoek: diagonaal van de voorkant. Je handen en heupen zouden zichtbaar moeten zijn gedurende de volledige herhaling.

Techniekcriteria:

- De stang raakt onderin je bovenste buikspieren of borst.
- Er is volledige lock-out bovenin.
- Tijdens de set blijven je schouderbladen in retractie en je thoracale wervelkolom in extensie.

In de basis zou de video een tekstboek voorbeeld moeten zijn van goede techniek voor die oefening.

Aanvullend op bovenstaande eisen zou je redelijke controle, balans en maximale range of motion voor de oefeningen moeten kunnen hanteren. Voor de powerlifts geldt dat de [IPF Powerlifting regels](#) ook van toepassing zijn (pagina 17-19). Het gewicht tijdens de oefening, het herhalingstempo en je trainingsoutfit worden niet beoordeeld (wellicht krijg je er wat stylingspunten voor).

Aan het begin van ten minste een video moet je gezicht duidelijk zichtbaar zijn. Daarbij moet je ook duidelijk een officiële vorm van identificatie laten zien, in de camera (bijvoorbeeld een rijbewijs, paspoort of ID-kaart). Als je niet duidelijk geïdentificeerd kunt worden als dezelfde persoon, in de andere video's, moet je jezelf ook daar weer identificeren. Zorg er dus voor dat je op elke video duidelijk kan worden herkend.

Als er andere mensen dan jij in beeld zijn in de video, of betrokken zijn bij het maken van de video (denk aan degene die filmt), moet je schriftelijke toestemming van deze personen hebben. Daarbij moeten de personen in kwestie ook geïnformeerd zijn over het feit dat de beelden worden bekeken door de docent of administrator.

Als je een medische aandoening hebt die ervoor zorgt dat je een bepaalde oefening niet kunt doen, geef dit dan door in plaats van de video en geef hiervan formeel bewijs (een doktersbrief of een röntgenfoto).

Loop zorgvuldig je aanmelding na en zorg dat deze aan alle bovenstaande eisen voldoet voordat je deze uploadt gedurende het examen. Bekijk elke video eerst en vergelijk het met een oefeningsvideo van de oefening uit de cursus. Zou je jouw video kunnen inzetten om die video te vervangen? Zo niet; maak dan een nieuwe. Er zijn geen herkansingen voor het examen.

Technische specificaties

Alle video's moeten kleiner zijn dan 100 MB, met een minimale resolutie van 640x480, waarbij deze niet langer duren dan 2 minuten. Alle video's zouden onbewerkt moeten worden aangeleverd, met de meta-data nog intact (als je geen flauw idee hebt wat dit betekent, zou dit goed moeten zitten: deze worden namelijk automatisch aangemaakt). Op deze manier kunnen wij de datum van opname zien.

Wat te doen bij technische problemen

Als je door technische problemen de video's tijdens het examen niet kunt uploaden, stuur je deze via e-mail naar Info@MennoHenselmans.com. Upload eerst elke video naar YouTube, Google Photos/Drive, Vimeo of Dropbox zonder wachtwoord.

Plaats vervolgens vier hyperlinks naar de vier geüploade video's in een enkele e-mail, die je naar Info@MennoHenselmans.com stuurt. Als onderwerp van de e-mail neem je 'PTC techniekexamen: [jouw naam]'.

Gebruik de volgende opzet voor je mail:

Van: [het e-mailadres waarmee je je geregistreerd hebt voor de cursus]

Aan: Info@MennoHenselmans.com

Titel: PTC examen techniekvideo inzending

Hallo,

Hieronder vind je mijn techniekvideo's voor het PTC examen.

Deadlift: [link]

Squat: [link]

Overhead press: [link]

Bench press: [link]

ID: [link of bijlage]

Alle personen die betrokken zijn of getoond worden in deze video's hebben hun schriftelijke toestemming gegeven voor hun betrokkenheid. De video's en metadata zijn niet bewerkt.

Met vriendelijke groet,

[Je volledige naam, zoals vermeld op je paspoort]

Verstuur de video's niet als bijlage!

Het mailadres dat je gebruikt moet het mailadres zijn waarmee je je hebt geregistreerd voor de cursus.

3. Coachingsprogramma's

Om een gecertificeerde Henselmans personal trainer te worden, moet je ervaring hebben met het opstellen van trainingsprogramma's. Je moet daarom ook tijdens het examen een volledig programma uploaden. Dit programma moet alles bevatten wat een cliënt nodig zou hebben om hun doelen te gaan behalen.

We raden aan dat je een programma voor jezelf maakt of een programma voor een persoon die je kent. Dit kan een vriend of familielid zijn, maar je kunt in principe kiezen wie je wilt (dus ook al bestaande cliënten bijvoorbeeld). Als je niemand kunt bedenken, kun je ons een bericht sturen; wij kunnen je dan koppelen aan een andere cursist, of vrijwilliger. Je zult deze persoon proefcoachen tijdens de cursus.

Om concreet te zijn: je moet de leerdoelen van elke module toepassen op jezelf en een proefcliënt. Neem bijvoorbeeld de energie module: hierbij moet je de beoogde energie-inname en het energieverbruik voor de persoon in kwestie berekenen. Bij de module omtrent oefeningsselectie moet je een lijst met oefeningen opstellen voor die persoon. Module na module kom je op deze manier steeds dichterbij een volledig fitness programma voor de persoon in kwestie en jezelf. Schrijf alle berekeningen en gedachtegangen op, voor elke beslissing die je maakt.

Verzamel aan het einde van de cursus alles in een document, opgeslagen als een PDF-bestand. Als aanvulling op de specifieke stappen uit elke module, dien je uiteindelijke aanbevelingen te noteren. Dit moet je doen op de exacte manier als dat je dit voor een cliënt zou doen. Je kunt de verschaft spreadsheets uit de cursus gebruiken, met de casussen als uitgangspunt hiervoor. Je kunt slechts één bestand voor elk programma uploaden (dus twee bestanden in totaal). Als je andere bestanden toevoegt, zoals een spreadsheet, moet je hiernaar linken vanuit het bestand dat geüpload is. Je hebt volledige controle over hoe je het programma aan ons aanlevert. Stel je daarbij voor dat jij een klant bent die zijn programma ontvangt: bevat dit bestand dan alles wat je nodig hebt, om aan de slag te gaan?

Het programma moeten de geest van de cursusrichtlijnen volgen. Aangezien programmaontwikkeling deels wetenschap is en deels kunst, zijn er voor veel onderdelen van een programma geen harde antwoorden die goed of fout zijn. Zolang je keuzes redelijk zijn, zul je slagen. Als je keuzes duidelijk onredelijk zijn, of niet overeenkomen met de aanbevelingen uit de cursus, zouden we tot 50% van de punten van je examen kunnen aftrekken.

Heel veel succes met de cursus en vooral veel leerplezier toegewenst!

Cursusbijdragers

De Henselmans PT cursus is officieel opgesteld door de volgende mensen, in alfabetische volgorde.

- [Anastasia Zinchenko](#): onderzoeker, schrijver, editor
- [Antoine Fombomme](#): docent van de Franse PT cursus, editor
- [Fredrik Tonstad Varvik](#): onderzoeker, schrijver
- [Joe Flaherty](#): editor, schrijver
- [Luis Villasenor](#): docent van de Spaanse PT cursus, editor
- [Menno Henselmans](#): oprichter, chief editor & ontwikkelaar
- [Nevin Barnett](#): docent van de Franse PT cursus, editor
- [Reinier de Wit](#): onderzoeker
- [Richard Bell](#): docent van de Nederlandse PT cursus
- [Sanne Leenman](#): recruitment consultant
- [Sten van Aken](#): onderzoeker
- [Stijn van Willigen](#): editor, onderzoeker, grafisch ontwerper
- [Thomas Campidell](#): onderzoeker, schrijver, docent van de Duitse PT cursus
- [Vincent Huisman](#): schrijver (alleen van de business module)