



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	4
De gemeenschap.....	4
Technische gedeelte	5
De regels	6
Vragen	6
Feedback	7
Casussen	7
Betaling	8
Gedragcode.....	8
Auteursrecht.....	9
Cursus inhoudsopgave.....	10
Week 1	10
Week 2 & 3.....	10
Week 4 & 5.....	11
Week 6	11
Week 7	12
Week 8	12
Week 9	12
Week 10	13
Week 11	13
Week 12 & 13.....	13
Week 14	14
Week 15	14
Week 16	14
Week 17	14
Week 18	15
Week 19	15
Week 20	15
Week 21 & 22	16
Week 23	16
Week 24 & 25	17
Week 26	17
Week 27	17

Week 28	18
Week 29	18
Week 30	18
Week 31	18
Week 32	19
Week 33	19
Week 34	19
Week 35	19
Week 36 & 37	20
Week 38	20
Week 39	21
Week 40	21
23 & 24 maart 2024	21
Het examen	22
1. Openboekexamen.....	23
2. Oefeningstechniekvideo's.....	25
Technische specificaties	28
Inzending.....	28
3. Coachingsprogramma.....	29
Cursusbijdragers	31

Hoe de cursus werkt

Ik zal wekelijks een of meerdere cursusmodules plaatsen in de e-learning omgeving van de cursus. 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 groep 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 10 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 het cursusmateriaal wilt lezen. Hoe actief je bent, is volledig aan jou.

Technische gedeelte

Het meeste cursusmateriaal, inclusief het document dat u nu leest, hebben een index. Als je het Navigatiepaneel (Word) of Bladwijzers (PDF) aan de linkerkant opent, zie je de index. Dit maakt het veel gemakkelijker om door de documenten te navigeren.

De meeste cursusdocumenten worden verstrekt als PDF-bestanden of spreadsheets (bijv. calculators), naast een online Google-bestandsformaat. Als je geen software hebt om spreadsheets te openen en PDF-bestanden te openen, kun je [hier](#) [OpenOffice gratis downloaden](#).

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. Er zijn ook specifieke inhaalweken weken in de cursus met een live Q&A video waar je vragen kunt stellen over elk vorig onderwerp.

Voor vragen die geen betrekking hebben op een onderwerp of gewoon een algemeen praatje, kun je gebruik maken van de de chatroom in de cursusgroep.

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 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 groep plaatsen als je je aan de volgende regels houdt:

1. Post het in een Q&A week. Er is een week Q&A week voor voeding en een Q&A week voor training. Je kunt in het cursusoverzicht zien wanneer deze weken zijn.
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 (!) vraag.
Voorbeeld van een goede vraag: Hoe bereken ik de BMR van deze persoon?
Voorbeeld van een slechte 'vraag': Maak voor mij het programma van mijn klant.
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.

Let op: een case study is voor een zeer specifieke vraag (of reeks gerelateerde vragen) die specifiek is voor een actueel cursusonderwerp: we kunnen je niet helpen met “Maak alsjeblieft een heel programma voor mijn klant”.

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

Betaling

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

Gedragscode

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

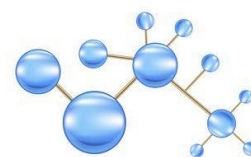
De inhoudsopgave, waarin exact staat wanneer we wat behandelen, staat hieronder. Ik zal elke vrijdagochtend de nieuwe lesmaterialen online plaatsen, zodat je in het weekend alle tijd hebt om te studeren.

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 diëting 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
- Live video Q&A over de macronutriënten

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

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
 - Biologisch en grasgevoerde 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

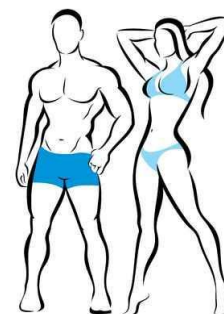


Week 14

- 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

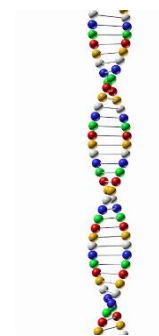
- Spieranatomie en contractie
- Het begrijpen van spiergroei
 - mTOR, MPS, satellietcellen, myonuclei, metabole stress, spierschade, hyperplasie, sarcoplasmatische hypertrofie, GAS
 - Regulatie van systemische en lokale groei: structurele balanstheorie.
 - Kracht vs. massa & functionele training

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?
- Hoe je je trainingen structureert
- Schatten van trainingsstatus en maximaal spierpotentieel
- Zwakke lichaamsdelen
- Programma-optimalisatie op basis van werkcapaciteit
- Programma-optimalisatie op basis van DNA-tests

Week 23

- Functionele spieranatomie: een visuele referentiegids
 - Wat elke spier doet en hoe deze te trainen
 - Buikspiertraining en plaatselijk vet verbranden



Week 24 & 25

- Oefeningsselectie
 - 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?
 - Functionele differentiatie en oefeningsvariatie

Week 26

- Inspanningsvermogen
 - Wat is 'goede techniek'?
 - De mind-muscle connection
 - Herhalingstempo
 - Trainen tot falen
 - Hoe te ademen

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
 - Neuromusculaire veranderingen
 - Blessure overwegingen



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
 - Reverse pyramiding, cluster sets en myo-reps
 - Verzwaard rekken
 - Excentrisch overloaden
 - Post-Activation Potentiation (PAP)
 - KAATSU/blood flow restriction training (BFR)

Week 32

- Trainingsmateriaal
 - Weightlifting riemen
 - Schoenen
 - Knie wraps
 - Lifting straps

Week 33

- Powerlifting
 - Kracht vs. massa programma-ontwikkeling
 - 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

- Stretchen
- Houdingscorrectie
- Opwarmen
- Blessuremanagement
 - Pijnwetenschap
 - Verkoelen vs. verwarmen, NSAID's en RICE
 - Rehabilitatie materialen & benodigdheden
 - Foamrollen en massage
 - Chiropractie & alternatieve geneeskunde
 - Veelvoorkomende blessures van elk lichaamsdeel en hoe je deze behandelt

Week 38

- Het volhouden van je dieet en trainingsschema
 - 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 cliëntnaleving en motivatie

Week 39

- Het opzetten van een succesvolle PT business
 - Marketing
 - Adverteren
- Communicatie met de klant

Week 40

- Examenvoorbereidingstijd 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
- Oefeningstechniekvideo's
- Het opstellen van een volledig coachingsprogramma voor een oefencliënt

Het theoretisch vindt plaats via ProProfs online. Je krijgt van ons een inleverformulier op onze website voor de techniekvideo's en het coachingsprogramma.

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 4 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 cursusgroep. Geef je om wat

voor reden dan ook niet aan dat je uitstel wilt, maar stuur je ook geen examens en video's in, dan ben je per direct gezakt voor het examen.

De toegangsinformatie voor het examen zal in de cursusgroep 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.

- 0-49% correct: gezakt
- 50-79% 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.

Ongeveer 95% van de studenten die het examen hebben afgelegd, is tot nu toe geslaagd. Als je al het materiaal hebt bestudeerd en het examen serieus neemt, zou je een goede kans moeten hebben om te slagen. Maar als je het materiaal niet serieus hebt bestudeerd, is de kans groot dat je niet zult slagen.

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 powerlift of Romanian deadlift.

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

Techniekcriteria:

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

2. Squat: een powerlift squat of een front squat.

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

Techniekcriteria:

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

- a. Je bereikt volledige Olympische lock-out.
- b. De stang raakt je borst of sleutelbeen in de bodempositie.
- c. Je houdt je ellebogen ruwweg onder de stang.
- d. Er is geen overmatige lumbale wervelextensie (holling).
- e. 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:

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

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).

In de basis zou de video een tekstboekvoorbeeld moeten zijn van goede techniek voor die oefening. (Hoewel je zult leren dat niet iedereen de oefeningen op deze manier hoeft uit te voeren!) Maak je geen zorgen over alle details in de video, zolang de video ons in staat stelt om jouw oefeningstechniek goed te beoordelen, is het prima.

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).

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 metadata 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.

Inzending

Controleer of de inzending aan alle bovenstaande eisen voldoet. Bekijk elke video en vergelijk het met een videodemonstratie van die oefening uit de cursus. Kan jouw die video vervangen? Zo niet, maak dan een betere. Er zijn geen herkansingen voor het examen, dus zullen de meeste mensen minstens 3 van de 4 video's goedgekeurd moeten hebben om te slagen.

3. Coachingsprogramma

Om een gecertificeerde Henselmans personal trainer te worden, moet je ervaring hebben met het opstellen van een trainingsprogramma. Het programma moet alles bevatten wat een klant nodig heeft om te beginnen en zijn doelen te behalen. Het programma kan zijn voor een echte klant, jezelf of zelfs een fictief persoon.

Om concreet te zijn: je moet de leerdoelen van de meeste modules toepassen in dit programma. Neem bijvoorbeeld de energiemodule: hierbij moet je de beoogde energie-inname en het energieverbruik voor de persoon in kwestie berekenen. Bij de module over oefeningsselectie moet je een lijst met oefeningen opstellen voor die persoon. Module na module kom je op deze manier steeds dichterbij een volledig fitnessprogramma voor de persoon. Het programma moet alles bevatten wat iemand nodig heeft om het met succes zelf te volgen. Dit omvat een krachttrainingsprogramma, een dieetplan en supplementen (indien van toepassing). Het programma moet zo worden samengesteld alsof het voor een betalende klant is.

Schrijf alle berekeningen en gedachtes op, voor elke beslissing die je maakt.

Verzamel aan het eind van de cursus alles in een document, opgeslagen als een PDF-bestand. Je kunt de bijgeleverde spreadsheets en casestudies uit de cursus gebruiken als uitgangspunt hiervoor. Je kunt slechts één bestand uploaden. Als je aanvullende bestanden hebt gemaakt, zoals een spreadsheet, kun je daarnaar linken vanuit het bestand dat geüpload is. Je hebt volledige controle over hoe je het programma aan ons aanlevert. Stel je voor dat je een klant bent die je programma ontvangt: bevat het alles wat je nodig hebt om aan de slag te gaan? Als jouw klant niet blij is met jouw programma, zijn wij dat ook niet!

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.

Het examen kan ontmoedigend lijken, maar als je er hard aan werkt, zul je slagen en een goede personal trainer worden. 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](#): editor, 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)