

Buikspieroefeningen voor elke dag

De basis	4
Strak in korte tijd	4
Juist trainen	8
Warming-up	15
Stretchen	17

Oefeningen	18
Voor een platte buik	18
Buikintro	20
Optillen & persen	24
Kevertraining	28
Schuine spieren	32
Hefboombenen	36
Krachtige buik	40
Spierkracht	44
Evenwicht & kracht	48
Eenvoudige training	52
Crunches – even anders	56
Bokstraining	60
Diepe kracht	64
Buikfitness	68
All in one	72
Buik k.o.	76
Gericht oefenen	80

DE BASIS



Strak in korte tijd

Uwilt een strakke buik om volgende zomer goed voor de dag te komen in bikini of zwembroek? Het is logisch dat iemand graag met het centrum van zijn lichaam pronkt als er duidelijk buikspieren zichtbaar zijn. Maar een getrainde buik betekent ook fitheid, vitaliteit, een expressieve lichaamstaal en zelfbewustzijn dankzij een stabiel lichaamscentrum.

Er is goed en slecht nieuws. Het slechte nieuws is dat het excuus 'Ik

heb absoluut geen tijd om me fit en in conditie te houden' niet langer telt. Het goede nieuws is dat slechts enkele minuten per dag voldoende zijn om gericht en efficiënt aan uw lichaam te werken. Een platte buik moet immers ook haalbaar zijn voor niet-sportievelingen en voor de vele werkende mensen. De buikmusculatuur kunt u zonder problemen dagelijks trainen en u zult zien: door regelmatig vijf minuten te trainen, hebt u al snel uw 'droombuik'.

Totaalpakket: buikmusculatuur

Tussen borstkas en bekkenrand bevinden zich vier spiergroepen

die het totaalpakket van de buikmusculatuur vormen: de rechte,

de buitenste schuine, de binnenste schuine en de dwarse buikspieren. De grootste buikspier is de rechte buikspier, die bij sportieve mensen meestal zichtbaar is als de zogenaamde wasbordbuik. Hij ondersteunt de ademhaling en het persen met de buik. Bij een gefixeerd bekken trekt hij het bovenlichaam naar voren, terwijl hij bij een stabiele romp het bekken optilt. Als hij aan één kant geactiveerd wordt, buigt de rechte buikspier het bovenlichaam opzij.

De buitenste schuine buikspier ondersteunt de rechte buikmusculatuur in haar functie. Bij een eenzijdige contractie (samentrekken van de spieren) wordt het bovenlichaam zijwaarts gebogen. Bij een contractie aan beide kanten wordt de romp voorwaarts gebogen. De buitenste schuine buikspier bedekt bijna volledig de binnenste schuine buikspier. De binnenste schuine buikspier ondersteunt eveneens de rechte buikmusculatuur in haar functie. Bij een samentrekking aan één kant brengt hij het bovenlichaam zijwaarts, bij samentrekking aan beide kanten

Buikspieren voelen

Ga op uw rug liggen en draai uw rechterschouder naar de linkerkant. Hebt u het gevoeld? Het opspannen van de buikspieren maakt deze draai-beweging mogelijk.

ondersteunt hij het oprichten van de romp.

De dwarse buikmusculatuur vormt de diepste laag van alle buikspieren. Haar voornaamste bezigheid is de buikpers, samen met de bekkenbodemspieren en het middenrif. De buikpers heeft onder andere het uitdrijven van het kind en het ondersteunen van de ontlasting tot taak. Door druk uit te oefenen op de ingewanden aanwezig in de buikholte, ondersteunt ze die ook tijdens het dragen van een zwaar gewicht. De dwarse buikmusculatuur houdt dus de organen in de buik samen. Bovendien vormt ze samen met de andere buikspiergroepen de taille.

Buikspieroefeningen: wat levert dat op?

Let bij het hoesten, niezen of lachen eens op de kern van uw lichaam. Uw buikspieren zijn bij deze activiteiten even actief als bij de buikpers. Bovendien zijn ze betrokken bij de ademmusculatuur en beschermen ze de inwendige organen.

Goede houding

De buikmusculatuur ondersteunt uw wervelkolom en voorkomt zo verkeerde lichaamshoudingen, die u vooral in de rug voelt. Zwakke buikspieren veroorzaken daarentegen een holle rug.

Door regelmatig buikspieroefeningen te doen, zorgt u voor spierkracht in de kern van uw lichaam. Een slechte motorische controle brengt uitwijkreacties teweeg in het lichaam, die tot musculaire verkramptingen kunnen leiden: zijn de buikspieren bijvoorbeeld te zwak, dan moeten de rugspieren het bovenlichaam intensiever stabiliseren. Door deze disbalans kan plotseling optredende pijn in de rug ontstaan

bij zware activiteiten of ook wanneer men zich bukt. Goed getrainde buikspieren voorkomen dat en maken een harmonieuze beweging mogelijk.

Om ervoor te zorgen dat de buikspieren stabiliserend kunnen werken, is het dus belangrijk dat ze ook bij bewegingen in het dagelijkse leven gericht kunnen worden geactiveerd: dat u dus ook de motorische controle hebt over de buikspieren en dat u die kunt trainen.

Vitaliteit

Vitaliteit wordt meestal in verband gebracht met sportieve mensen. Mensen die een gezond leven leiden, die in de zomer graag hun intens getrainde buik tonen en die zelfbewust door het leven gaan. Wie slechts zelden aan zijn lichaam werkt, voelt echter vanaf zijn dertigste levensjaar een langzaam aftakelingsproces op gang komen. Spierkracht en lenigheid verzwakken steeds meer naarmate men ouder wordt. De stofwisseling verloopt

langzamer, terwijl het vetweefsel gestaag toeneemt.

Maar u hoeft niet ongerust te zijn, u kunt dat bestrijden door regelmatig vijf minuten te oefenen. Breng uw vetverbranding op gang. Elke lichamelijke activiteit heeft niet alleen tijdens de belastende fase een acti-

verend effect op uw stofwisseling, maar ook nog een hele tijd na het beëindigen van de training.

Een getraind lichaam kan bovendien echte wonderen verrichten: het bevordert een positief zelfbewustzijn, verbetert de lichaamshouding en

Goede argumenten om regelmatig te trainen

- Regelmatig trainen verbetert uw prestatie- en doorzettingsvermogen. Het is wetenschappelijk bewezen dat een door en door getraind persoon zonder problemen meerdere uren lang geconcentreerd kan blijven werken, terwijl ongetrainde mensen veel pauzes moeten inlassen.
- De spijsvertering functioneert beter.
- Het immuunsysteem wordt gestimuleerd en versterkt.
- U slaapt beter waardoor het nachtelijk regeneratieproces van het organisme ondersteund wordt.
- Stresshormonen worden afgebouwd.
- U voelt zich evenwichtiger en aantrekkelijker.
- U bestrijdt het verouderingsproces.
- Uw buik wordt plat en strak.
- De training zorgt voor een compensatie in het dagelijkse leven.

vergemakkelijkt uw dagelijkse leven omdat het u energiever maakt. Begin vandaag nog met uw dage-

lijkse buikspieroefeningen, zet een eerste stap in de goede richting en zorg voor een mooie en strakke buik.

Juist trainen

Afwisseling is de boodschap! Het lichaam past zich namelijk voortdurend aan nieuwe prikkels aan. Dat heeft als voordeel dat u bepaalde oefeningen vroeg of laat gemakkelijker gaat vinden. Het nadeel is echter dat er na zekere tijd, ondanks het opvoeren van het aantal herhalingen, geen zichtbaar resultaat meer optreedt.

Om het lichaam steeds nieuwe prikkels aan te bieden, moet u verschillende varianten van de basisoefeningen, die bij de oefeningen worden omschreven, uittesten. Zodra u voelt dat er bij een oefenmethode niets meer gebeurt, verandert u van oefening. Zo zal er zeker geen verveling optreden en blijft de training lange tijd leuk!

Waar moet u op letten?

Als beginnende moet u eerst de rechte buikspier trainen. Treden er rugklachten op tijdens een oefening, dan stopt u meteen en maakt u een afspraak met een arts of fysiotherapeut. Dit geldt zowel voor beginners als voor gevorderden.

Wanneer de beweeglijkheid van uw schouders beperkt is, dan moet u oefeningen vermijden waarbij de armen achter het hoofd worden gehouden. Of u voert dergelijke oefeningen uit met behulp van een handdoek of met uw handen op uw borst.

Zinvolle oefenvarianten

Ukunt uw buikspieren op verschillende manieren trainen. Dat heeft ook als voordeel dat u steeds nieuwe oefenprikkelers ervaart. Een gezonde mix van de hierna vermelde oefenvarianten verzekert u van een doeltreffende training voor uw buik.

Dynamische training

Bij deze variant is er een beweging zichtbaar die door spierspanning en spiercontractie wordt uitgevoerd. Met een dynamische training – ook isometrische training genoemd – worden het spieruithoudings- en coördinatievermogen verbeterd. Bij het trainen van de buikspieren kan door een verschillende hefboom of beter gezegd gewrichtshoek de intensiteit veranderd worden. Een oefening met opgetilde benen wordt bijvoorbeeld veel intensiever wanneer u de hoek tussen bovenbeen en bovenlichaam groter maakt, door de benen dus verder van u weg te schuiven. Bij oefeningen met de armen omhoog ver-

Zonder zwaai

Adem tijdens de inspanning of beter gezegd opspanning uit en tijdens de ontspanning in. Vermijd dat u de adem inhoudt tijdens de training. Ga nooit zwaaien, maar voer de bewegingen zo geconcentreerd en langzaam mogelijk uit. Bij een dynamische training moet het aantal herhalingen minstens 5 tot 10 bedragen en kan tot meer dan 20 worden opgevoerd.

hoogt u de oefenintensiteit door de armen uit te strekken tot boven het hoofd. Hierdoor vergroot u de hefboom ofwel gewrichtshoek tussen bovenarmen en bovenlichaam.

Statische training

In tegenstelling tot het dynamisch trainen is hier geen beweging zichtbaar. De krachtontwikkeling vindt uitsluitend statisch plaats waarbij



de spier een fixerende onbeweeglijke arbeid uitvoert. Bij buikspiertraining betekent dat een verhoogde spanning waarbij de spierlengte hetzelfde blijft. Een statische training is een optimale aanvulling bij elke spiertraining.

Adem tijdens het uitvoeren van de oefening gelijkmatig verder. Vergeet niet dat alleen spieren die van voldoende zuurstof zijn voorzien, goede prestaties kunnen leveren. Per oefening moeten de spieren 5 tot 10 seconden lang worden opgespannen. Deze tijdsduur kan, afhankelijk van de trainingssituatie, worden opgevoerd tot wel 30 seconden.

Sensomotorische training

Door op een onstabiele ondergrond te trainen, moet uw lichaam voortdurend het evenwicht herstellen – dat noemt men een sensomotorische training. Deze methode is ook bevorderlijk voor uw buiktraining, omdat het centrum van het lichaam als stabilisator fungeert.

Tegenwoordig zijn er verschillende apparaten voor evenwichtstraining op de markt. Er bestaan echter ook veel mogelijkheden om een doeltreffende sensomotorische training thuis uit te voeren. Met een opgerolde gymnastiekmat, een nekrol, een ballon of de matras van het bed kunt u echte wonderen verrichten. Oefeningen waarbij men op de onderarmen steunt, krijgen bijvoorbeeld een sensomotorisch oefen karakter wanneer u op een opgerolde gymnastiekmat of nekrol steunt. En rechtopstaande oefeningen worden een echte uitdaging wanneer ze worden uitgevoerd op een matras. Deze training kunt u dynamisch en statisch uitvoeren.