

Inhoud

Trainingsinfo

Uw gespierde taille	8
Een overzicht van de buikspieren	10
De rechte buikspier	11
De schuine buikspieren	12
De dwarse buikspier	13
De snelle weg naar een sixpack	14
Het geheim van de platte buik	15
Correct trainen	16
Algemeen trainingsschema	17
Minder vet of meer spieren?	17
De top 10 van de trainingsregels	18

De oefeningen

Bovenste rechte buikspieren	22
Onderste rechte buikspieren	32
Schuine buikspieren	42
Dwarse buikspier	58
Combinaties	70
Tegenspellers	82
Rekoefeningen	88
De top 10 van de oefeningen	92





Trainingsinfo

Uw gespierde taille.....	8
Een overzicht van de buikspieren	10
De rechte buikspier.....	11
De schuine buikspieren	12
De dwarse buikspier	13
De snelle weg naar een sixpack	14
Het geheim van de platte buik	15
Correct trainen	16
Algemeen trainingschema	17
Minder vet of meer spieren?	17
De top 10 van de trainingsregels	18

*Uw gespierde **taille***

Platte buik – smalle taille. Wie kan er nu iets hebben tegen een gespierde buik? Hij geldt vaak als maatstaf voor uw fitness. En zeg nu zelf: een sixpack is toch een weldaad voor het oog. De gespierde taille heeft echter niet alleen een esthetische betekenis. De buikspieren vormen samen met de rugspieren het steunkorset van het skelet. Een aangepaste training vormt een belangrijk bestanddeel van elk succesvol trainingsprogramma voor de preventie, de gezondheid, de competitiesport en de rehabilitatie.

Dit boek is een compacte gids voor een uitgebreid, ontspannend en succesvol buiktrainingsprogramma. Laat u zich inspireren en pik er de nodige knowhow uit voor uw training. Vergeet echter niet dat u correct te werk moet gaan. Succes vereist doorzettingsvermogen, continuïteit en variatie. In het oefengedeelte zijn de oefeningen in drie gradaties gerangschikt, namelijk *gemakkelijk*, *middelzwaar* en *moeilijk*. Zo is er dus, afhankelijk van het trainingsniveau, voor elk wat wils.

*De oefeningen zijn van licht tot >
zwaar in drie gradaties verdeeld.
Met een beetje discipline bereikt
iedereen zijn droombuik – het
beroemde sixpack.*

De training is uitgewerkt voor mannen en vrouwen ongeacht de leeftijd – het is nooit te laat om te beginnen! Fit of niet fit, uw spieren zullen soepeler en steviger worden. De droom van een platte buik is voor iedereen realiseerbaar.



*Een overzicht **van de buikspieren***

Anatomisch gezien bedekken de buikspieren het gedeelte tussen de onderste kant van de borstkas en de bovenste bekkenrand enerzijds en tussen de lichaamsuiteinden en de lendenwervel achteraan anderzijds. De spieren bevinden zich dus niet alleen vooraan, zoals vaak wordt aangenomen, maar ook aan de zijkan-ten en de achterkant van de romp. Het spierenstelsel dat een kruisvormige spanning vertoont, zorgt voor de beweging en bestaat uit de volgende spieren:

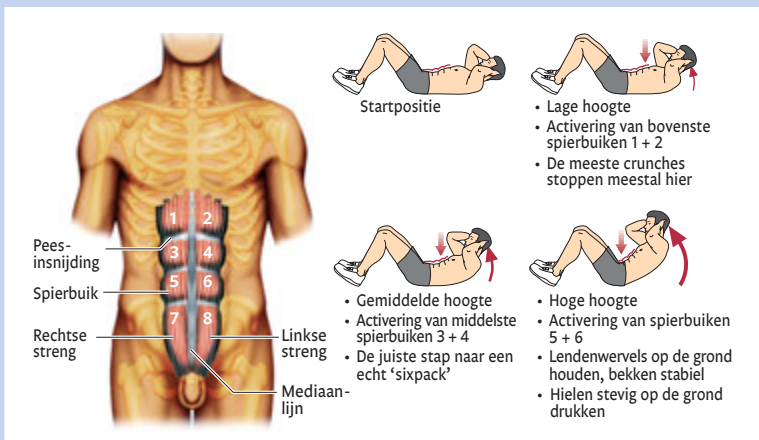
- > De rechte buikspier
- > De buitenste schuine buikspier
- > De binnenste schuine buikspier
- > De dwarse buikspier

*De rechte buikspier - >
opbouw en functie*

De rechte buikspier

De rechte buikspier is ongeveer 40 cm lang en bestaat uit twee spierbundels, die zich links en rechts van de mediaanlijn (middellijn van de romp) bevinden. Elke spierbundel is ongeveer 7 cm breed, ontspringt op het kraakbeen van de ribben en is via een sterke pees aangehecht aan het schaambeentje. Hij bestaat uit acht spierbuiken, die door pezige transversale linea van elkaar gescheiden zijn. Strikt genomen kunnen we met de rechte buikspier een ‘eightpack’ in plaats van een ‘sixpack’ verkrijgen.

De hoofdfunctie van de rechte buikspier is om de romp op te heffen wanneer het bekken gefixeerd is. Hoe meer spierbuiken hierbij worden geactiveerd, hoe hoger de romp kan worden opgeheven. Indien de romp echter gefixeerd is, wordt het bekken naar boven geduwd.



De schuine **buikspieren**

De buitenste schuine buikspier ligt boven de binnenste schuine buikspier en bedekt deze volledig. Hij loopt van de buitenkant van de onderste ribben naar het bekken en de witte lijn. De binnenste schuine buikspieren lopen van de darmbeenkam naar boven tot aan de onderste ribben en de witte lijn.

Door het opspannen van de schuine buikspieren aan de twee lichaamszijden wordt de rechte buikspier ondersteund. Ze worden zodoende steeds getraind bij het uitvoeren van de 'basic crunch'. Bij een eenzijdige contractie buigen of draaien ze de romp naar één kant.

▼ *Schuine buikspieren – opbouw en functie*

