

# **Staalharde Buikspieren in 30 Dagen**

# **Inhoud**

<b>Het Belang van een Sterke Kern .....</b>	<b>2</b>
<b>Trainingsrichtlijnen.....</b>	<b>4</b>
<b>Opwarming .....</b>	<b>6</b>
<b>Buikspieroefeningen.....</b>	<b>7</b>
Crunches .....	7
Decline Crunch .....	8
Reverse Crunch.....	10
Curl Ups .....	12
Leg Raises .....	13
Hip Ups .....	15
Sit Ups .....	16
Elevated Crunch.....	17
Bicycle Crunch.....	18
V Ups.....	20
Sde Crunch .....	21
Side Bends .....	22
<b>Afkoelen .....</b>	<b>24</b>
<b>Eenvoudige Manieren om je Buik Platter te Maken .....</b>	<b>24</b>
Zit rechtop .....	24
Dagelijks stretchen .....	25
<b>Enkele Mythes over Buikspieroefeningen .....</b>	<b>26</b>
Buikspieroefeningen kunnen vet in de buikstreek verbranden .....	26
Buikspieroefeningen moeten iedere dag uitgevoerd worden .....	26
Je moet veel herhalingen uitvoeren .....	26
Enkel Sit Ups zijn doeltreffend .....	27
<b>Conclusie .....</b>	<b>27</b>

**Belangrijke opmerking**: je hebt het recht om deze gids aan je familie, vrienden of kennissen door te sturen, op voorwaarde dat je niets verandert, verwijdert of toevoegt.

## Het belang van een sterke kern

Sinds vele jaren benadrukken fitnessexperts het belang van een sterke kern, dit wil zeggen: sterke buik- en rugspieren. Bewegingsexperts zijn ervan overtuigd dat de buikstreek verantwoordelijk is voor de kracht en stabiliteit van het lichaam. Toch hebben onderzoekers pas recent genoeg wetenschappelijk bewijs gevonden om deze theorie te ondersteunen.

De buikspieren en het onderste gedeelte van de buik, de kern van het lichaam genoemd, is essentieel voor de algemene fitheid. Een sterke kern biedt tal van voordelen. Meer nog: ieder fitness- of oefenprogramma is niet compleet als er geen oefeningen voor de buik- of rugspieren in voorkomen.

Een veel voorkomende klacht zijn rugproblemen. Deze problemen worden meestal veroorzaakt door een zwakke kern van het lichaam, zowel qua kracht als stabiliteit. De kern wordt de stuwende kracht van het lichaam genoemd, en met reden: het is verantwoordelijk voor de stabiliteit, evenwicht en houding van het lichaam. 50% van het totale lichaamsgewicht komt voor in dit gebied.

De meeste mensen hebben een slechte lichaamshouding. Hoe dikwijls betrap je jezelf erop dat je een slechte houding aanneemt? Een slechte houding is de grootste oorzaak van lage rugpijnen. Dit resulteert in het slechter functioneren van het gehele lichaam, zowel mentaal als fysiek. Simpel gezegd: een stabiele kern van het lichaam en een goede houding zijn essentieel voor een fit en gezond lichaam, en buikspieroefeningen zorgen voor deze zaken.

Andere voordelen van een sterkere kern zijn onder andere:

- ✓ grotere spierkracht en reactiesnelheid
- ✓ verhoogde beweeglijkheid en flexibiliteit
- ✓ verbeterde prestaties in werk en andere activiteiten
- ✓ betere lichaamsbalans
- ✓ gemakkelijker uitvoeren van dagdagelijkse taken
- ✓ verminderde kans op blessures

Naast het uitvoeren van verschillende oefeningen om je buikspieren te versterken, is het cruciaal om iedere oefening met de juiste techniek uit te voeren. Het uitvoeren van oefeningen met een slechte techniek verhoogt de

kansen op blessures gevoelig. Bovendien behaal je vlugger resultaten wanneer je de oefening correct uitvoert.

In deze gids vind je een aantal oefeningen voor de buikspieren waarmee je snel resultaat realiseert. Je vindt er gedetailleerde beschrijvingen van de oefeningen met veiligheidsvoorschriften en bij de meeste oefeningen geven we nog enkele tips om maximale resultaten te behalen. Volg uiterst nauwkeurig de instructies bij iedere oefening. De meeste mensen denken dat ze allerlei hulpmiddelen en apparaten nodig hebben om sterke buikspieren te krijgen. Niets is minder waar: je kan staalharde buikspieren ontwikkelen zonder enig toestel, enkel je lichaam en een vlakke ondergrond zijn voldoende.

Laten we van start gaan met enkele trainingsrichtlijnen.

# **Trainingsrichtlijnen**

Het is belangrijk om je dokter te raadplegen vooraleer je begint te sporten. Of het nu joggen, zwemmen, fietsen of fitness is, een controle van alle belangrijke lichaamsfuncties is onmisbaar. Een programma voor je buikspieren vormt hierop geen uitzondering. Je moet je dokter raadplegen, zeker als je medicijnen neemt of je al een tijdje niet meer gesport hebt.

De buikspieroefeningen in deze gids kunnen gemakkelijk toegevoegd worden aan eender welk fitnessprogramma. Iedere oefening heeft een aanbevolen aantal sets en herhalingen. Toch gelden deze als aanbevelingen en zeker niet als regel. Het is zeer belangrijk dat je je concentreert op de techniek van de oefeningen. Kwaliteit is in dit geval veel beter dan kwantiteit. Forceer je niet om toch maar de aanbevolen aantallen af te werken. Door meer te trainen kan je na een tijdje meer oefeningen afwerken. Focus nu op de techniek, de rest volgt later wel.

De oefeningen in deze gids mag je maximaal 4 maal per week afwerken. De buikspieren werken op dezelfde manier als de andere spieren in het menselijk lichaam. Om de spieren de tijd te geven om zich te herstellen en sterker te worden, is rust essentieel. Lees hier waarom rustpauzes even belangrijk zijn als trainingssessies <http://www.mannen-gezondheid.com/krachtraining.html>

Het is daarnaast uiterst belangrijk dat je goed opwarmt voor je met de oefeningen begint en dat je je lichaam na de oefeningen de tijd geeft om af te koelen. Een goede opwarming en afkoeling vermindert de kans op blessures. Later komen we uitgebreider terug op deze materie.

Hier volgen nog enkele do's en dont's over fitness in het algemeen, die zeker van pas komen bij het afwerken van de buikspieroefeningen:

- ✓ volg iedere instructie nauwkeurig op en zorg ervoor dat je de oefening volledig begrijpt voor je ermee start
- ✓ vermijd onderbrekingen. De beste manier is om de oefeningen te doen op tijden dat je niet gestoord kan worden
- ✓ doe de oefeningen in een goed geventileerde kamer. Zet het venster open voor frisse lucht, de temperatuur moet aangenaam zijn.
- ✓ draag lichte kleding waar je je goed in voelt. Vermijd kleding die je bewegingen beperkt, vooral rond je buikstreek.

✓ zorg ervoor dat je voldoende plaats hebt om de oefeningen uit te voeren. Je moet je armen vrij kunnen bewegen, zowel naast als boven je hoofd.

✓ oefen samen met een vriend. Dit helpt je op 2 manieren: je blijft gemotiveerd en je kan gemakkelijker de techniek controleren

X forceer je lichaam niet om een oefening uit te voeren. Start een oefening alleen als je lichaam er klaar voor is

X werk de oefeningen niet in sneltempo af. Neem je tijd en blijf geconcentreerd. Kwaliteit is belangrijker dan kwantiteit of snelheid.

X wacht na een maaltijd minstens 2 uur voor je begint te trainen

Als laatste: denk eraan dat geduld en volharding de sleutel tot succes is. Je zal niet zo snel resultaten zien als je zou willen. Op die momenten moet je gemotiveerd en gefocust blijven. Met de juiste techniek behaal je gegarandeerd resultaten.

# **Opwarming**

Opwarming is voor iedere vorm van sport of beweging cruciaal. Je moet gedurende minstens 10 minuten opwarmen en tijdens deze periode moet je de juiste techniek gebruiken. Een goede opwarming zorgt immers voor een verhoging van je lichaamstemperatuur en voor soepele spieren. Dit bevordert de flexibiliteit en vermindert de kansen op blessures.

Een goede opwarming is bijvoorbeeld 10 minuten fietsen op een hometrainer, of 10 minuten langzaam joggen. Forceer niets in deze periode, maar laat je lichaam rustig wennen aan het verhoogde ritme. Na de 10 minuten is het aangeraden om alle lichaamsdelen voldoende te stretchen.

We geven je nog een tweetal technieken mee die bijzonder geschikt zijn als aanvulling op de stretching.

## **Techniek 1**

- ♦ Ga op je buik liggen
- ♦ Plaats je handen enkele centimeters voor je schouders en duw je bovenlichaam van de grond, tot je armen volledig gestrekt zijn en je rug gebogen is. Zorg ervoor dat je dijen op de grond blijven
- ♦ Terwijl je deze positie aanhoudt, wijs met je kin naar het plafond.
- ♦ Hou deze positie gedurende 10 seconden aan en herhaal nog tweemaal.

## **Techniek 2**

- ♦ Ga op de grond zitten, met je benen gestrekt voor je op de grond en je rug recht.
- ♦ Buig langzaam voorover en neem je enkels met beide handen vast. Plaats je hoofd tussen je knieën.
- ♦ Hou deze positie gedurende 10 seconden aan en herhaal deze oefening nog tweemaal.

# **Buikspieroefeningen**

We starten nu met de oefeningen. Denk eraan: volg alle instructies nauwkeurig op om blessures te voorkomen. Als je een hevige pijn voelt, stop onmiddellijk en controleer of je de oefening correct uitvoert. Het is zeer belangrijk om de oefeningen op een rustig tempo uit te voeren. Spieren worden enkel sterker wanneer ze gedurende een bepaalde periode onder spanning staan. Het snel uitvoeren van een oefening heeft daarom weinig tot geen effect. Hoe spieren groeien en sterker worden kan je hier nalezen:

<http://www.mannen-gezondheid.com/fitness-oefeningen.html>

## **Crunches**

### **Overzicht**

Crunches zijn één van de basisoefeningen voor buikspieren. Deze oefeningen versterken de interne buikspieren en de rugspieren.

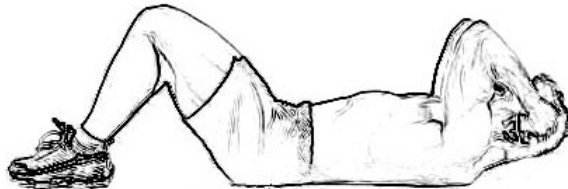
### **De Oefening**

1. Ga op je rug liggen met je knieën gebogen en je voeten plat op de grond.
2. Leg je handen op je borst of naast je hoofd, de vingertoppen tegen de oren.
3. Breng je borst en hoofd naar het plafond toe. Zorg er voor dat je onderrug op de grond blijft en hou je schouders ontspannen.
4. Hou deze houding gedurende 2 seconden aan en concentreer je op de samentrekking van de buikspieren. Beeld je in dat je een bal tussen je buikspieren en dijen klemt.
5. Ga langzaam terug naar de uitgangspositie en herhaal bovenstaande stappen.

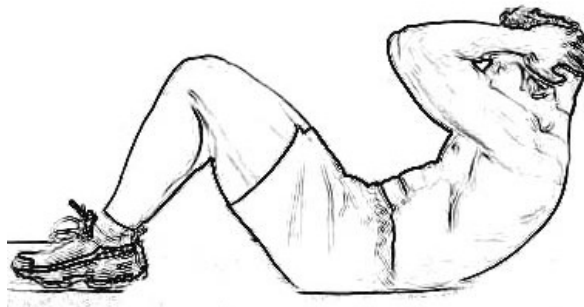
### **Aanbevolen herhalingen**

Start met 10 of minder herhalingen en verhoog geleidelijk aan het aantal tot maximaal 12. Verhoog het aantal enkel als je lichaam comfortabel aanvoelt. Voer meerdere sets uit wanneer je lichaam er klaar voor is, maximaal 3 sets van 12 herhalingen.

### Startpositie



### Eindpositie



## Decline Crunch

### Overzicht

De decline crunch is een geavanceerde variatie op de crunch. Het vereist een licht hellend bankje. De beweging is dezelfde als de crunch, maar wordt uitgevoerd onder een hoek. Deze hoek (helling) moet aangepast worden aan je voorkeur. Als je de complete beweging niet kan afwerken, moet je de helling minder hoog maken.

Opmerking: als je geen verstelbaar hellend bankje bezit, kan je een gewoon bankje nemen met enkele blokken of boeken onder een uiteinde.

### De Oefening

1. Ga op een hellend bankje (30° helling) zitten, met je handen naast het hoofd.
2. Probeer je voeten vast te zetten, zodat je knieën een hoek van 90° maken.

3. Zorg ervoor dat je rug bijna loodrecht op de bank staat. Dit is je startpositie.
4. Breng je borst langzaam naar je dijen.
5. Ga terug naar de beginpositie en herhaal bovenstaande stappen.

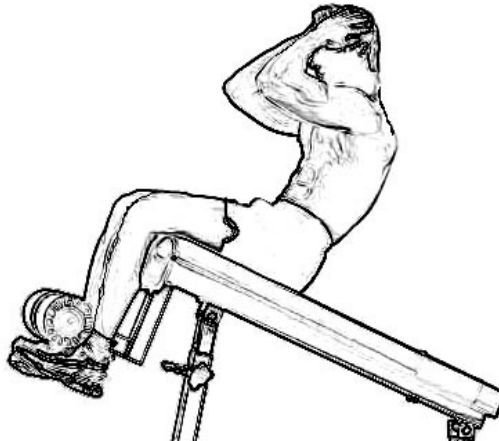
### **Veiligheidstip**

Buig niet teveel naar de bank toe wanneer je terug naar de beginpositie gaat. Dit belast de onderrug enorm en het risico op een blessure is hierdoor groot.

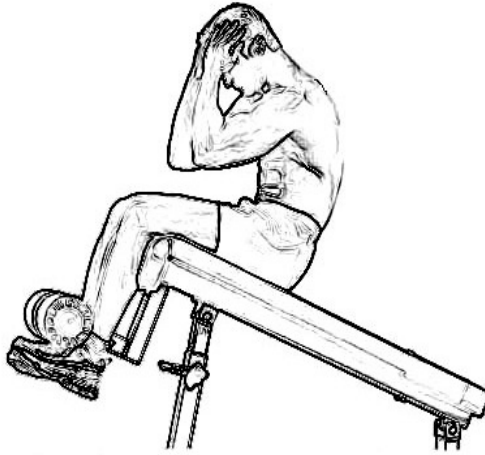
### **Aanbevolen herhalingen**

Begin met 5 herhalingen en voer het aantal geleidelijk op, tot maximaal 12 herhalingen. Voer meerdere sets uit wanneer je lichaam er klaar voor is, maximaal 3 sets van 12 herhalingen.

#### **Startpositie**



#### **Eindpositie**



## Reverse Crunch

### Overzicht

De reverse crunch is een variatie op de gewone crunch en is uitermate geschikt voor de lage buikspieren. Gedurende de oefening is het dan ook noodzakelijk dat je je concentreert op de lage buikspieren.

### De oefening

1. Ga op je rug liggen met je knieën gebogen en je voeten ongeveer 10 cm van de grond.
2. Plaats je handen naast je hoofd. Hou je voeten kort bij de heupen, span je lage buikspieren aan, breng je knieën langzaam naar je borst en hef je achterste van de grond.
3. Als je je lichaam zover als je kan gebogen hebt, ga dan langzaam terug naar de beginpositie.
4. Herhaal de bovenstaande stappen.
5. Beeld jezelf in dat je bal samendrukt tussen je knieën en je borst wanneer je de oefening uitvoert.

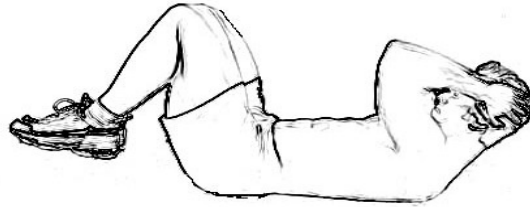
### Veiligheidstip

Zorg ervoor dat je voeten kort bij je achterste blijven als je ze opheft. Laat ze niet te ver los, dit zou je dijen en hamstrings overbelasten.

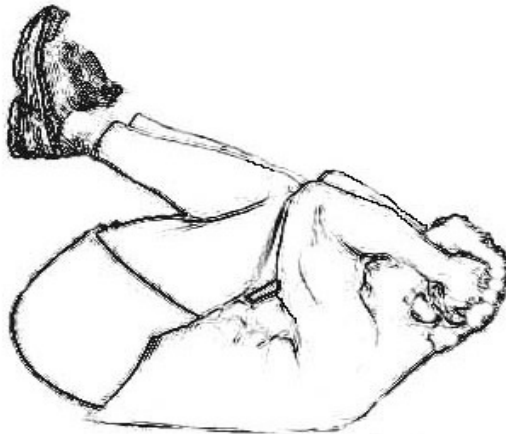
### Aanbevolen herhalingen

Begin met 10 herhalingen en bouw daarna het aantal langzaam op, tot maximaal 12 herhalingen. Voer meerdere sets uit wanneer je lichaam er klaar voor is, maximaal 3 sets van 12 herhalingen.

### **Startpositie**



## Eindpositie



## Curl Ups

### Overzicht

Curl Ups zijn een variatie op de crunches en zijn geschikt voor het trainen van de lage buikspieren en de rugspieren.

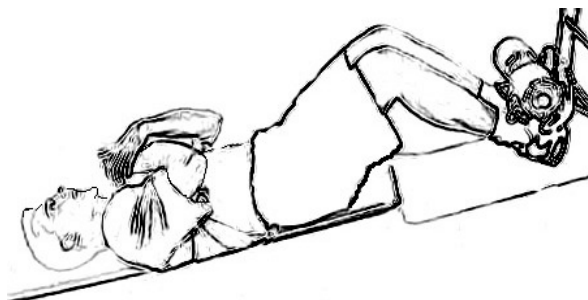
### De Oefening

1. Ga op je rug liggen met je knieën 90° gebogen. Je voeten moeten plat op de vloer staan. Buig je armen over je borst.
2. Hef je bovenlichaam langzaam van de grond en let er op dat je hoofd op 1 lijn staat met je bovenlichaam en je schouders relaxed zijn. Je voert de oefening correct uit als je druk in de buikstreek voelt, en geen pijn in nek of onderrug. Hef je bovenlichaam omhoog tot je een hoek van ongeveer 45° maakt. Let erop dat je onderlichaam op de grond blijft.
3. Hou deze positie 2 seconden aan en laat je bovenlichaam langzaam terug naar de beginpositie zakken. Denk eraan om steeds recht naar boven te kijken en je nek niet te buigen gedurende de volledige oefening.
4. Herhaal de vorige stappen. Curl Ups kunnen ook uitgevoerd worden op een hellend vlak, zoals op de foto hierna. Dit verhoogt de intensiteit van de oefening.

### Aanbevolen herhalingen

Net als bij gewone crunches: begin met 10 herhalingen of minder en verhoog geleidelijk het aantal tot maximaal 12 herhalingen. Voer meerdere sets uit wanneer je lichaam er klaar voor is, maximaal 3 sets van 12 herhalingen.

### Startpositie



### Eindpositie



## Leg Raises

### Overzicht

Leg Raises zijn één van de effectiefste oefeningen om je buik platter te maken. Deze oefeningen versterken zowel de onderste als de bovenste buikspieren, de rugspieren en de dijen.

### De Oefening

1. Ga op je rug liggen met je benen uitgestrekt en tegen elkaar. Hef je benen een aantal cm van de grond, plaats je handen onder je zitvlak.
2. Hef beide benen samen omhoog, tot ze een rechte hoek vormen met de grond en hou deze positie gedurende 5 seconden vast. Let erop dat je rug recht blijft en dat je knieën niet buigen.
3. Laat je benen langzaam zakken, zodat je terug in de beginpositie komt.
4. Herhaal bovenstaande stappen.

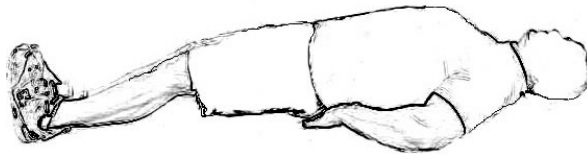
## Veiligheidstip

Als je tijdens het uitvoeren van de oefening pijn in de nek krijgt, plaats een opgerolde handdoek onder je hoofd. Deze steun moet onder je hoofd geplaatst worden, niet onder je nek.

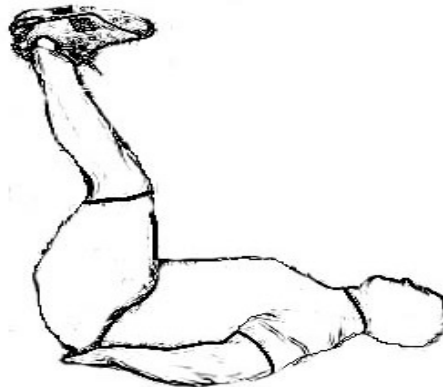
## Aanbevolen herhalingen

Begin met 5 herhalingen van telkens 5 seconden. Verhoog geleidelijk het aantal herhalingen, tot maximaal 12 herhalingen per set.

### Startpositie



### Eindpositie



## Hip Ups

### Overzicht

Dit is een oefening voor de onderste buikspieren en is, wanneer ze correct uitgevoerd wordt, bijzonder effectief. Op het eerste zicht lijkt de oefening gemakkelijk, maar toch kan deze een uitdaging zijn. Eén veelgemaakte fout is dat mensen denken dat de oefening net dezelfde is als Leg Raises. Toch is deze oefening totaal verschillend. Hip Ups versterken niet enkel de buikspieren, maar ook de heupen en de rugspieren.

### De Oefening

1. Ga op je rug liggen met je benen tegen elkaar, ze wijzen recht omhoog

- naar het plafond en staan loodrecht ten opzichte van de grond. Let erop dat je knieën niet gebogen zijn.
2. Plaats je handen onder het zitvlak en let erop dat je hoofd naar het plafond wijst en op de grond blijft.
  3. Hou je voeten samen en je benen gestrekt, en gebruik je buikspieren om je heupen van de grond te heffen. Breng je heupen langzaam naar je borst tot je voeten boven je hoofd hangen.
  4. Hou deze positie gedurende een tweetal seconden aan en keer dan langzaam terug naar de beginpositie.
  5. Herhaal de bovenstaande stappen.

### **Veiligheidstip**

Breng je benen niet tot op de grond, dit kan blessures in de onderrug veroorzaken.

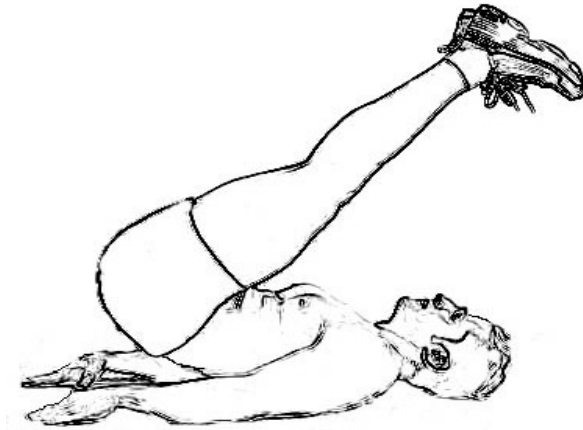
### **Aanbevolen herhalingen**

Begin met 5 tot 10 herhalingen. Bouw het aantal geleidelijk op tot maximaal 12 herhalingen per set.

### **Startpositie**



## Eindpositie



## Sit Ups

### Overzicht

Sit Ups zijn de effectiefste oefeningen voor de buikspieren. Naast de buik- en rugspieren worden ook de heupen getraind.

### De Oefening

1. Ga op je rug liggen met je benen gestrekt. Hou je handen naast je lichaam met de handpalmen plat op de grond.
2. Breng je bovenlichaam in een vloeiende beweging omhoog, zonder je knieën of benen van de grond te heffen.
3. Breng je bovenlichaam zover omhoog, tot het een rechte hoek vormt met de grond. Je kan na deze beweging je armen uitstrekken en je voeten aanraken.
4. Laat je lichaam langzaam naar de beginpositie zakken en herhaal de bovenstaande stappen.

### Aanbevolen herhalingen

Begin met 5 herhalingen en verhoog geleidelijk het aantal herhalingen per set, tot maximaal 12 herhalingen per set.

## Elevated Crunch

### Overzicht

Elevated Crunch is een variatie op de Leg Raises. Deze oefening traint de volledige buikregio en de rug. Bovendien zorgt het voor sterkere hamstrings.

### De Oefening

1. Ga op je rug liggen met je handen achter je hoofd.
2. Til je benen van de grond, met je knieën gebogen.
3. Til je schouders van de grond en breng je kin naar het plafond toe.
4. Span je buikspieren een beetje aan en hou deze positie gedurende 2 seconden aan. Breng je schouders langzaam terug naar de beginpositie.
5. Herhaal bovenstaande stappen.

### Aanbevolen herhalingen

Begin met 8 tot 10 herhalingen en voer dit aantal geleidelijk op tot maximaal 12 herhalingen per set.

#### Startpositie



#### Eindpositie



## **Bicycle Crunch**

### **Overzicht**

Dit is een andere variatie op de Leg Raises. Je beweegt je benen alsof je op een fiets rijdt, vandaar de naam. Net zoals de Leg Raises is deze oefening zeer geschikt voor de buikspieren en de rug.

### **De Oefening**

1. Ga op je rug liggen met je benen gebogen en je voeten op de grond.
2. Breng je handen samen achter je hoofd en beweeg je benen in een fietsende beweging. Breng de tegenovergestelde elleboog naar je opgetrokken knie toe.
3. Herhaal deze stappen.
4. Beeld je in dat je echt op een fiets rijdt, dit zal het resultaat positief beïnvloeden.
5. Let erop dat je je hoofd stil en steeds op de grond houdt.

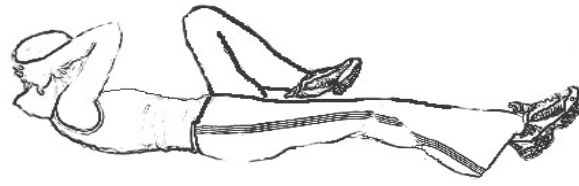
### **Veiligheidstip**

Als je tijdens het uitvoeren van de oefening pijn in de nek krijgt, plaats een opgerolde handdoek onder je hoofd. Deze steun moet onder je hoofd geplaatst worden, niet onder je nek.

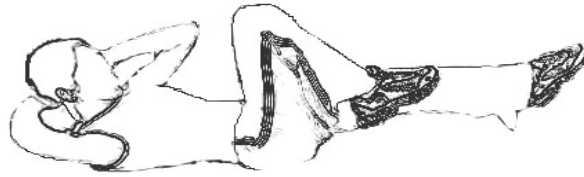
### **Aanbevolen herhalingen**

Begin met 25 “omwentelingen” en bouw dit aantal geleidelijk op, tot 50, daarna 100, enz

### **Startpositie**



## Eindpositie



## V Ups

### Overzicht

"V Ups" zijn een geavanceerde oefening. Het kan een tijdje duren vooraleer je gewend bent om deze oefening uit te voeren. Toch is deze oefening zeer geschikt voor je buikspieren en onderrug.

### Waarschuwing!

Doe deze oefening niet als je een zwakke rug of nek hebt. Als je een pijn voelt, stop dan onmiddellijk met de oefening.

### De Oefening

1. Ga op je rug liggen met je benen gestrekt en je armen gestrekt, achter je hoofd.
2. Til je armen en benen gelijktijdig op. Je benen moeten zo'n 45° van de grond getild worden, terwijl je je armen naar je benen toe brengt. Breng je bovenlichaam langzaam omhoog, zodat je dijen en buikspieren een "V" vormen. Adem in terwijl je je benen en armen optilt. Let erop dat zowel je knieën als je armen gestrekt blijven.
3. Laat je armen en benen langzaam zakken, tot in de beginpositie. Maar: laat je benen de grond niet raken. Adem uit terwijl je je armen en benen laat zakken.
4. Herhaal bovenstaande stappen.

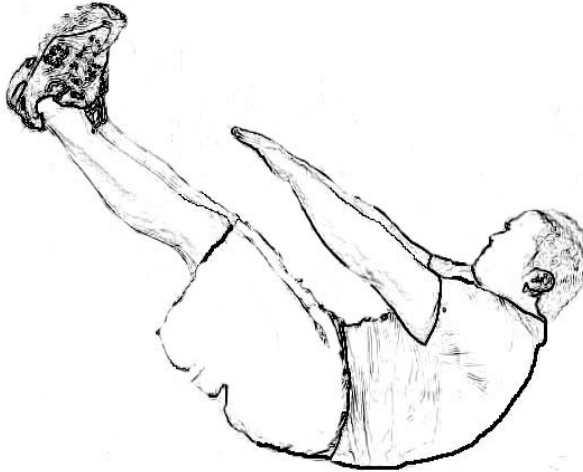
### Aanbevolen herhalingen

Begin met 5 herhalingen en doe geleidelijk meer herhalingen per set, tot maximaal 12.

### Startpositie



### Eindpositie



## Side Crunches

### Overzicht

Deze oefening is ook gekend onder de naam Side Obliques omdat ze vooral de zijdelingse buikspieren traint. Deze oefening versterkt ook het bovenlichaam.

### De Oefening

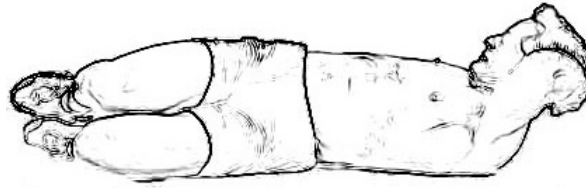
1. Ga op je rug liggen met je knieën gebogen, je voeten raken de grond. Hou je benen samen.
2. Draai je bovenlichaam tot 1 been de grond raakt en het andere erop steunt.
3. Breng je bovenlichaam nu omhoog, terwijl je naar het plafond kijkt. Je moet nu druk voelen in je zij.
4. Herhaal bovenstaande stappen voor de andere zij.

### Aanbevolen herhalingen

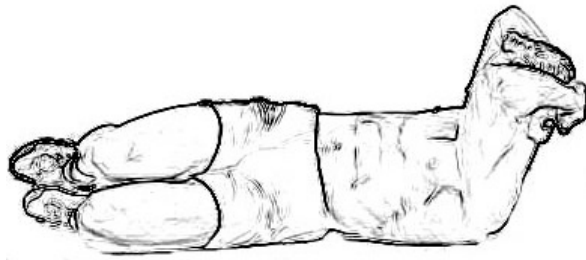
Begin met 8 tot 10 herhalingen voor iedere zij, voer daarna het aantal

herhalingen op, tot maximaal 12 herhalingen per zij per set.

### Startpositie



### Eindpositie



## Side Bends

### Overzicht

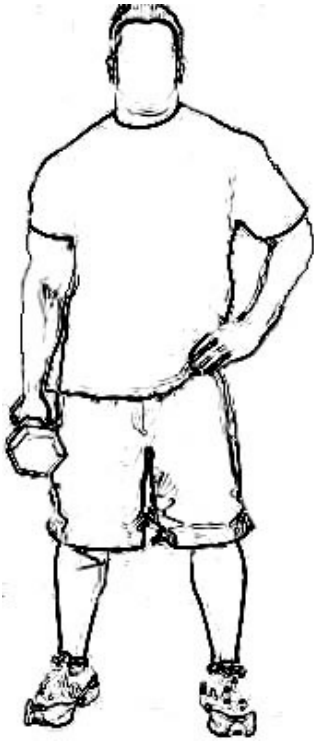
Side Bends is een andere oefening voor de zijdelingse buikspieren. Deze oefening versterkt bovendien de interne buikspieren.

### De Oefening

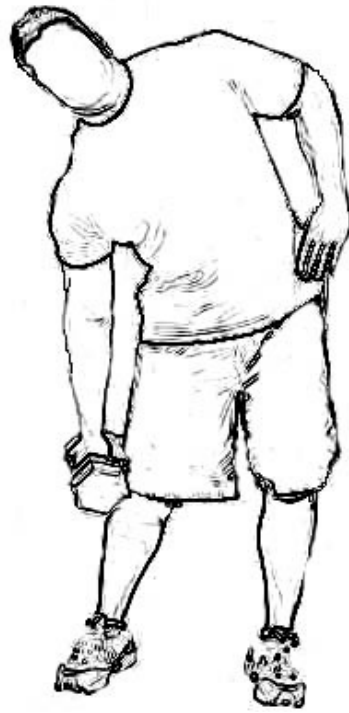
1. Ga rechtop staan, met je voeten op schouderbreedte.
2. Buig naar rechts, terwijl je je linkerarm tot boven je hoofd optilt. Let erop dat je je knieën niet buigt en dat je benen gestrekt blijven.
3. Buig zo diep door als je kan. Je rechterhand zou je rechter enkel moeten raken. Forceer niet, het bereik vergroot je enkel door te trainen.
4. Ga langzaam terug naar de beginpositie
5. Herhaal voor de andere zijde.

### Aanbevolen herhalingen

Net als Side Crunches, begin met 8 tot 10 herhalingen en voer het aantal op tot maximaal 12 per set.



**Startpositie**



**Eindpositie**

## **Afkoelen**

Voor iedere trainingssessie moet je opwarmen, maar het is ook belangrijk om na iedere sessie af te koelen. Meestal wordt dit vergeten, maar het is aangeraden om dit toch te doen. Afkoelen verlaagt je hartritme, helpt het lichaam om de normale controles weer uit te voeren en vermindert de kans op blessures, die kunnen ontstaan wanneer je plotseling stopt met trainen.

Een goede techniek om je buikspieren te laten afkoelen is:

1. Trekt beide knieën naar je borst toe terwijl je op je rug ligt
2. Ga op je rug liggen met je knieën gebogen en laat je knieën naar 1 kant vallen, wissel daarna van kant en doe dit een aantal keren. Dit maakt je buikspieren soepel.

Drink veel water wanneer de afkoeling afgelopen is. Dit brengt het vochtgehalte terug op peil en helpt om blessures te vermijden. Lees hier (<http://www.mannen-gezondheid.com/water.html>) waarom veel water drinken goed voor je is, zeker als je een trainingsprogramma volgt.

## **Eenvoudige manieren om je buik platter te maken**

De oefeningen in deze gids zijn uitermate geschikt om je buik platter te maken en je rugspieren te verstevigen. Toch kunnen ook alledaagse, simpele dingen voor een plattere buik zorgen. Hier volgen enkele tips.

Welke houding je gedurende de dag aanneemt, bepaalt hoe je buik eruit ziet en aanvoelt. De meeste mensen zitten in het begin van de werkdag rechtop, maar na 4 of 5 uur beginnen ze doorgelopen te zitten en hangen op hun stoel. Dit heeft niet enkel een nadelig effect op de buikspieren, maar ook op de onderrug en is oorzaak van veel blessures.

### **Zit rechtop en groot**

Let erop dat je gedurende de volledige dag rechtop en groot zit. Dit is, zeker in het begin, niet gemakkelijk. Als je er consequent op let, wordt rechtop zitten een gewoonte. Een ideale positie is dat je je hoofd omhoog rechtop houdt, rug recht en de buik zoveel mogelijk ingetrokken, zonder te forceren.

Je zou regelmatig korte pauzes moeten houden, zeker wanneer je een kantoorjob uitoefent. Onderzoek wijst uit dat korte pauzes van 2 tot 3 minuten de productiviteit drastisch verhogen en helpen om de hele dag de juiste houding aan te nemen. Een paar stretchingoefeningen tijdens de pauze doen, is zeker geen slecht idee. Dit zal je spieren ontspannen en de stress verminderen, waardoor je voor een langere tijd de juiste positie kan aannemen.

Een goede stretching die je zelfs van achter je bureau kan doen is de Desk Stretch. Dit helpt om je buikspieren strakker te maken. De opeenvolgende stappen in voor de Desk Stretch zijn:

1. Ga op het puntje van je stoel zitten, met de voeten plat op de grond.
2. Hou je schouders naar beneden en breng je handen samen achter je hoofd. Je ellebogen staan nu naar buiten gericht.
3. Rek je buikspieren uit door naar achteren te buigen
4. Hou deze positie gedurende 5 tot 10 seconden aan.
5. Ga terug naar de beginpositie.
6. Herhaal bovenstaande stappen een aantal maal.

### **Dagelijks stretchen**

Op het eind van de werkdag voelen we ons meestal gestresseerd en vermoeid. Stress kan ervoor zorgen dat we ons verkrampd bewegen. Het is daarom belangrijk om iedere dag 10 minuten te stretchen. Dit vermindert de spanning op de spieren en je voelt je er energiever en levendiger door.

Het stretchen van alle lichaamsdelen, en niet enkel de buikspieren, verbetert de flexibiliteit en verbetert de houding. Dit is positief voor het hele lichaam, inclusief de buikspieren.

Deze simpele tips kunnen wonderen verrichten voor je buikspieren. Onthoud dat meestal de simpelste dingen enorm voordelig kunnen zijn.

# Enkele mythes over buikspieroefeningen

We hebben zonet de meest effectieve en bewezen oefeningen voor buikspieren besproken. Deze oefeningen zullen de buikspieren gegarandeerd versterken. Het consequent uitvoeren van deze oefeningen helpen je om een staalharde buik te krijgen. Toch hebben mensen gedurende de afgelopen jaren enkele hardnekkige mythes over buikspieroefeningen verspreid.

Sommige mythes over buikspieroefeningen:

**Mythe 1 Buikspieroefeningen kunnen vet in de buikstreek verbranden.** In tegenstelling tot wat algemeen wordt aangenomen, verbranden we geen lichaamsvet door een oefening voor een bepaalde regio uit te voeren.

Buikspieroefeningen maken de buikspieren enkel sterker. Het lichaamsvet zal niet verbrand worden door buikspieroefeningen. Dit is meteen de reden waarom de buikspieren bij de meeste mensen niet te zien zijn: het percentage lichaamsvet dat erover ligt, is te hoog. Wil je op een veilige, blijvende manier lichaamsvet verbranden, lees dan zeker de gids op [www.vermageren.com](http://www.vermageren.com). Dit is een onmisbaar werkje voor iedereen die genoeg heeft van loze beloftes en eindelijk puur lichaamsvet wil verbranden.

**Mythe 2 Buikspieroefeningen moeten iedere dag uitgevoerd worden om resultaten te bekomen.**

Buikspieren zijn spieren zoals alle andere spieren in het lichaam. Ze kunnen enkel groeien en sterker worden door goede training en voldoende rust tussen de trainingen. Je kan schitterende resultaten behalen door 2 tot 3-maal per week te trainen. Ideaal is om steeds minstens 1 dag tussen 2 opeenvolgende trainingen te laten. Hoe spieren werken en waarom rust zo belangrijk is, kan je nalezen op <http://www.mannen-gezondheid.com/spieren.html>

**Mythe 3 Je moet veel herhalingen uitvoeren**

Nogmaals, buikspieren zijn spieren zoals alle andere spieren in het lichaam. Je moet je concentreren op kwaliteit in plaats van kwantiteit. Een correct uitgevoerde oefening met 10 herhalingen geeft een beter resultaat dan 50 herhalingen van een verkeerd uitgevoerde oefening. Je moet je concentreren op de oefening en regelmatig afwisselen, in plaats van 1 oefening 100 maal uit te voeren. Lees even de sectie Onmisbare Principes van Krachttraining op <http://www.mannen-gezondheid.com/krachttraining.html> en je zal begrijpen waarom meer niet altijd beter is.

**Mythe 4 Enkel Sit Ups zijn doeltreffend**

Veel mensen geloven dat, wanneer ze iedere dag voldoende Sit Ups doen, een wasbordje zullen krijgen. Dit is totaal niet waar. De buikstreek bestaat uit een aantal

verschillende spieren en om alle spieren te trainen, is het belangrijk om verschillende oefeningen uit te voeren. Daarnaast moeten de spieren vanuit verschillende hoeken aan het werk worden gezet. Deze gids bevat de meest doeltreffende oefeningen voor ieder type buikspier. Als je deze oefeningen 3 maal per week correct uitvoert, ben ik er 100% zeker van dat je na enkele weken al resultaat merkt...en ziet!

Sit Ups zijn een goede oefening, maar enkel Sit Ups hebben weinig effect.

## Conclusie

Veel populaire fitness- en trainingsprogramma's beloven je fantastische resultaten zonder veel moeite, en in een zeer korte tijd! Trap nooit in deze loze verkoopspraatjes. Een mooi en sterk lichaam krijg je enkel door een goede training te volgen, voldoende te rusten en te letten op je voeding.

Net zoals er geen wondermiddelen zijn om een mooi gevormd lichaam te krijgen, zo ook zijn er geen middelen om een wasbordje te krijgen. De enige raad die ik je wil meegeven is: blij gefocust op je doel en werk hard. De resultaten zullen vanzelf volgen. Ik garandeer je dat je met deze gids op het juiste pad bent. Slechts 3 maal per week deze oefeningen correct uitvoeren en je merkt na een paar weken reeds resultaten!

Het lichaamsvet op je buikje doe je **NIET** verdwijnen door buikspieroefeningen. Lichaamsvet verbranden is een combinatie van verschillende factoren. Wil je eindelijk en permanent lichaamsvet verliezen, lees dan zeker de gids op [www.vermageren.com](http://www.vermageren.com)

Ps: wil je een vriend(in) ook laten genieten van de deze complete gids voor sterke buikspieren, stuur hem dan deze buikspiergids even door. Hij/zij zal je dankbaar zijn.

-