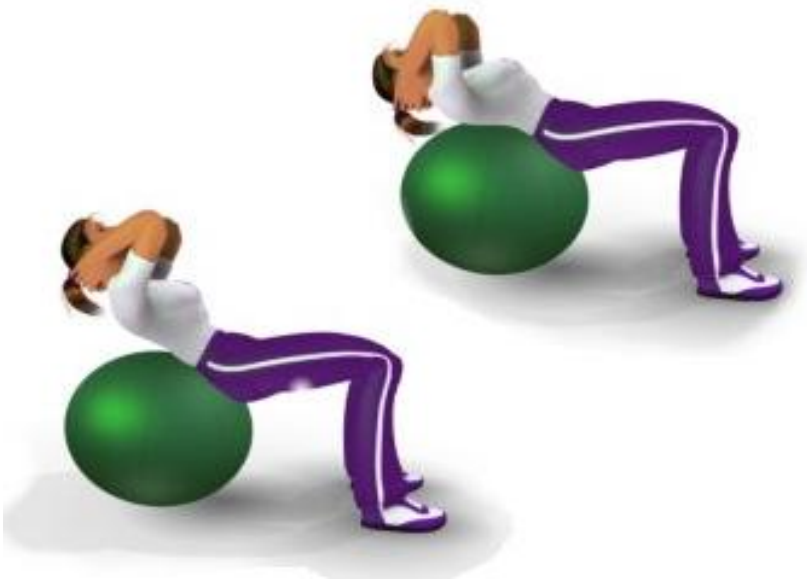


# BUIKSPIER- TRAINING



**MET DE  
FITBALL**

## De "Do's & Don'ts" bij buikspieroefeningen.

*Als je de moeite neemt om aan spiertraining te gaan doen, dan wil je natuurlijk graag de zekerheid hebben dat je inspanningen alle moeite waard zijn en dat je veilig en verantwoord bezig bent. Een verkeerde uitvoering kan blessures opleveren. Dat is water naar de zee dragen en dat gaan we vermijden. Vandaar de do's en don'ts handig op een rij*

### **Tips voor de juiste uitvoering.**

Het is belangrijk dat de oefeningen op de juiste manier worden uitgevoerd.

In het begin moet je meer aandacht besteden aan de beweging dan aan de belasting. Je lichaamsgewicht en de trekkracht die je spieren uitoefenen bij spierversterkende oefeningen zorgen voor een belasting van je gewrichten. Je houding tijdens en juiste uitvoering van de oefeningen verdienen daarom extra veel aandacht, voor gelijkmatige belasting van de botten en gewrichten. Vooral de natuurlijke kromming van de wervelkolom heeft extra aandacht nodig bij de uitvoering.

## **Kracht zetten.**

Kracht zetten gaat altijd gepaard met een verhoging van de druk in de borst- en buikholte. Dit verhoogt de druk op je hart en bloedvaten en kan de terugstroom van bloed naar je hart bemoeilijken. Zet je adem daarom nooit vast op het moment dat je kracht zet maar adem goed door. Trek bij het kracht zetten ook je buik, onder de navel, in.

Wanneer je dat niet doet kun je met de buikspieroefeningen je dwarse buikspieren verzwakken waardoor (de kans op) rug- en bekkenbodemplachten toenemen. Ook je bekkenbodempl ("plasspiers") verdient aandacht bij het kracht zetten. Wanneer je deze niet aanspant ontstaat ook verzwakking hiervan waardoor bij dames incontinentie kan ontstaan en bij mannen erectieproblemen.

*Pas bij het kracht zetten de 3 B's toe:*

- *Blaas uit (door je mond);*
- *Buik intrekken (onder de navel);*
- *Bekkenbodempl aanknippen (alsof je je plas moet ophouden)*

## **Dynamisch in plaats van statisch.**

De krachtoefeningen moeten bij voorkeur dynamisch zijn, dus in combinatie met een beweging, in plaats van statisch (stilstaand). Statische oefeningen, waarbij de krachtsinspanning langdurig vastgehouden wordt, zullen de druk in de borst- en buikholte verhogen, waardoor de terugstroom van bloed naar het hart afneemt en de bloeddruk stijgt. Dat kan nadelige gevolgen hebben, vooral wanneer je al een hoge bloeddruk hebt. Wanneer je geen last hebt van een te hoge bloeddruk kan statische training wel, maar zorg dat je dan je ademhaling niet vastzet, maar goed doorademt. Doordat de buikspieren vooral een statische functie hebben, is het toch raadzaam veel statische oefeningen te doen. Nogmaals: zorg dat je altijd door blijft ademen tijdens de uitvoering van de oefening.

## **Blessuregevoelige oefeningen.**

Veel oefeningen die gangbaar zijn in traditionele fitnesscentra blijken (op den duur) blessures te veroorzaken. Dat komt doordat helaas niet iedere instructeur in het fitnesscentrum een gedegen opleiding heeft gevolgd of verzuimd aan bijscholing te doen.

Daarnaast worden veel oude oefeningen van bodybuilders overgenomen die niet wetenschappelijk onderbouwd zijn en bij veel mensen onder andere gewrichtsklachten veroorzaken. Geen wonder eigenlijk want de meeste van deze oefeningen stammen uit de jaren '50-'60 van onder andere Joe Weider, de grondlegger van de bodybuilding. De oude oefeningen zijn gebaseerd op training in combinatie met het gebruik van anabole steroïden. Voor jou, als "niet-doping gebruikende" sporter zijn oude oefeningen ongeschikt. Door de huidige kennis op het gebied van anatomie, fysiologie en trainingsleer kunnen we de oude oefeningen bijstellen en nieuwe oefeningen bedenken waardoor training veiliger en stukken effectiever wordt.

### ***Ontzie je rug niet !***

Bijna alle traditionele aanwijzingen bij buikspieroefeningen zijn gek genoeg niet gericht op de buik, maar op de rug. We zijn opgevoed met de visie dat we onze buikspieren moeten trainen en onze rug moeten ontzien. Er zijn zelfs buikspierbeugels (ab-rollers e.d.) uitgevonden om de rug te kunnen ontlasten om de buikspieroefeningen "rug-veilig" uit te kunnen voeren.

## **Deze benadering is absoluut onjuist!!!!**

Vaak wordt bij fitness en bij therapie de instructie gegeven om het bekken achterover te kantelen en bij buik oefeningen je rug in de grond te drukken.

Ook wordt bij buik oefeningen het advies gegeven om de knieën op te trekken, om de heupbuigspieren (mm. Iliopsoas) uit te schakelen. Moderne onderzoeken geven aan dat dit onjuist is, want dit soort aanwijzingen veroorzaken juist een verkeerde belasting op de tussenwervelschijven en overbelasting op de banden van de rug.

Een allergie voor buikspierbeugels is niet onterecht en hieronder volgt het waarom.

Oefeningen met de buikspierbeugel, waarbij de rug bol wordt getrokken, zijn niet functioneel en onveilig voor de rug, zelfs wanneer een Amerikaanse topatleet er in een commercieel tv-programma vol lof over spreekt. In het dagelijks leven werken onze buikspieren in een verlengde stand. Wanneer je rechtop staat gebruik je andere vezels van de buikspieren dan wanneer je je bovenlichaam rond maakt. Wanneer je je bovenlichaam rond maakt, zijn de buikspieren verkort. Er komen in het dagelijks leven weinig bewegingen voor waarbij de buikspieren in deze verkorte stand werken. Daarom worden buikspieroefeningen waarbij het bovenlichaam

bol gemaakt wordt als niet functioneel bestempeld. Gebruik de buikspierbeugel dus niet, hij is op den duur funest voor je rug.

*Onthoud: Oefeningen waarbij de natuurlijke holling (lordose) van de rug afvlakt, veroorzaken (op den duur) rugklachten. Zowel in stand- als in lighouding moet je proberen de natuurlijke holling in de rug te handhaven.*

Vaak wordt het aanspannen van de rugspieren als negatief ervaren, omdat we vroeger een oefening nooit "in de rug mochten voelen".

Onderzoek geeft aan dat het handhaven van de natuurlijke holling en het inschakelen van de rugspieren de rug juist sterker maakt. Probeer bij de oefeningen ook altijd je buik in te trekken. Met name het deel onder de navel dient ingetrokken te worden. Buikspieroefeningen waarbij alleen de romp beweegt zonder dat de buik wordt ingetrokken, versterken weliswaar de rechte buikspieren maar ze verzwakken de diepe dwarse buikspieren. Deze spieren zorgen juist voor versterking van je bekken en rug.

Verzwakking van deze spieren geeft een toename van de (kans op) rug- en bekkenklachten.

### **Tips voor een juiste uitvoering:**

- Trek bij de crunches (standaard buikspieroefeningen) nooit je benen op;
- Leg bij voorkeur je benen plat op de grond;
- Zorg eventueel voor ondersteuning van de natuurlijke holling in je rug, bijvoorbeeld met behulp van een opgerolde handdoek in je onderrug;
- Maak bij oefeningen in stand je rug altijd actief hol en trek tegelijk de buik iets in;
- Pas bij het kracht zetten de 3 B's toe.

### **Succesformule: een strakke buik en een sterke rug.**

Een strakke buik en een sterke rug zijn een supercombinatie. Buikspieroefeningen hebben niet alleen het voordeel dat je er in combinatie met vetverbrandende duurtraining een mooiere buik van krijgt, ze helpen je ook om de belastbaarheid van je rug te verbeteren en een goede houding te bevorderen!



## **Train de dagelijkse functie van je buikspieren !**

Ter bevordering van een sterke rug en een goede houding moet je je buikspieren leren te werken als de rug hol is. De buikspieren werken dan in een verlengde positie zonder zich maximaal te verkorten. Anders gezegd: de buikspieren moeten getraind worden met heel kleine bewegingen (semi-statisch) met behoud van de holle onderrug (lumbale lordose). Grote bewegingsuitslagen (dynamisch concentrisch) zijn zinloos.

Je buikspieren hebben in het dagelijks leven vooral een stabiliserende functie voor je rug en bekken. Richt je daarom bij de training van de buikspieren op het stabiliseren van de rug. Het is belangrijk dat je met kleine bewegingen tegelijkertijd de buik- en de rugspieren aanspant.

Bij buikspieroefeningen moet je je buik altijd onder de navel intrekken. Zo train je ook je onderbuik. Dit zijn eigenlijk je dwarse buikspieren. Probeer bij het opkomen of kracht zetten altijd een "holle buik" te maken in plaats van een "bolle buik". Op die manier train je de diepe dwarse buikspieren.

*Universele buikspieroefening*

*Deze buikspieroefening kun je altijd en overal doen !  
Alleen al het "veelvuldig intrekken van de buik" als  
oefening geeft al een versterking van de diepe dwarse  
buikspieren. Het mooie is dat je deze oefening feitelijk  
altijd en overal kunt doen; in de auto, op kantoor, als  
je de kinderen van school haalt, noem maar op. Denk er  
dus aan regelmatig in een vlot tempo je buik in te  
trekken, los te laten en weer in te trekken.*

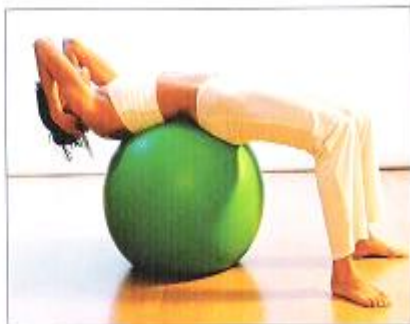
Let op: wanneer je buikspieroefeningen uitvoert met een lichtelijk holle rug zullen ook je onderrugspieren actief zijn. Je "voelt" het dus in je rug, maar dit kan geen kwaad ! Helaas hebben wij onszelf aangeleerd dat alles wat je "in de rug voelt" slecht is. Pijn betekent niet altijd schade en negeer in dit geval het protest. Het is maar tijdelijk, tot je rugspieren sterk genoeg zijn.

## Fitball Crunch :

Start in ruglig met je handen achter je hoofd, je ellebogen recht omhoog en dicht bij elkaar, je voeten uit elkaar op de grond.

Blaas uit, trek je buik en bekkenbodembodem in en kom omhoog met je ellebogen schuin naar achteren.

Adem in en ga weer rustig achterover.



## **Fitball Crunch schuin :**

Start in ruglig met je linkerhand achter je hoofd, je elleboog recht omhoog en dicht bij je hoofd, je rechterhand op je buik en je voeten iets uit elkaar op de grond.

Blaas uit, trek je buik en bekkenbodem in, kom omhoog en breng je linker elleboog schuin naar achteren en draai iets in. Adem in en ga weer rustig achterover. Herhaal dit x-aantal keer en wissel dan van arm.

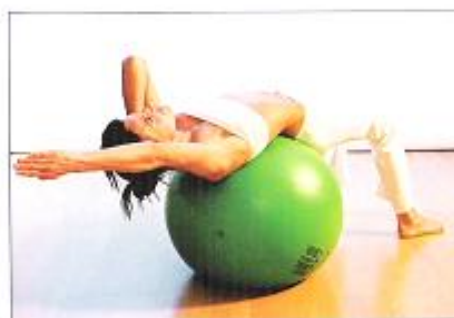


## **Fitball Crunch & Reach :**

Kom recht omhoog met je ellebogen.

Blaas uit, trek je buik en bekkenbodembodem in.

Strek vervolgens één arm naar achteren, trek je arm weer in en ga weer achterover.



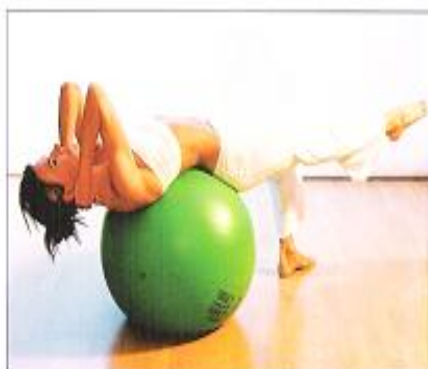
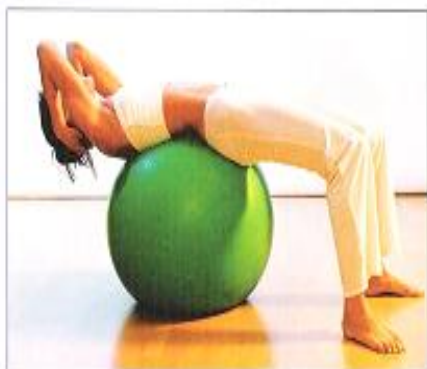
## Fitball Statische Crunch

### met 1 been gestrekt :

Start in ruglig.

Breng je borst omhoog zodat je buikspieren aanspannen en houd deze positie vast.

Strek één been uit, houd even vast en wissel van been.

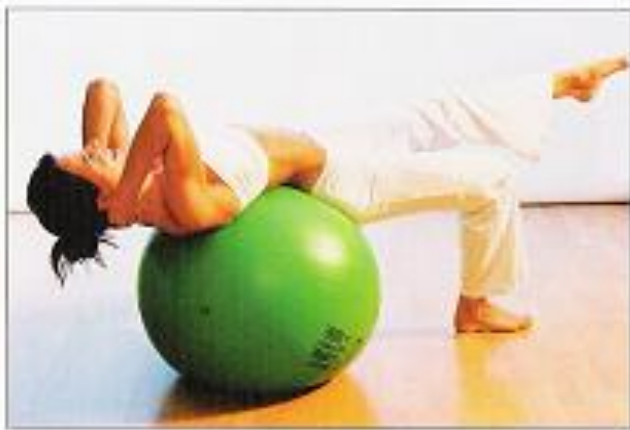


## **Fitball dynamische crunch met één been gestrekt :**

Start in ruglig met één been gestrekt.

Houd je been en romp stil en breng je borst omhoog en je ellebogen naar achteren.

Doe dit een x-aantal keer en wissel daarna van been.

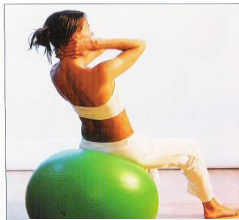
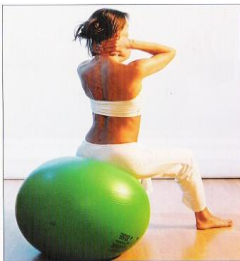


## Fitball roll & sit up :

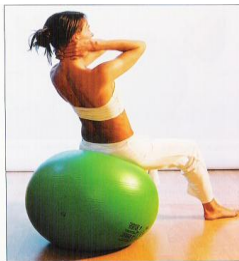
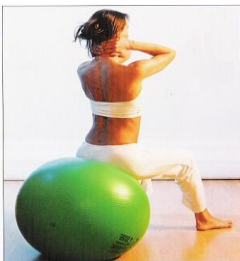
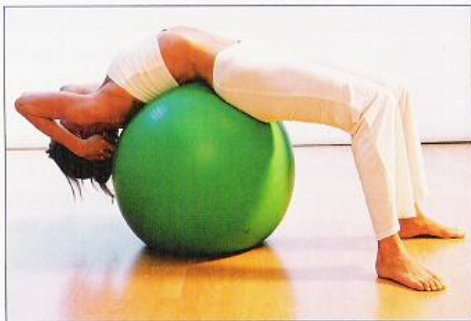
Start in zit op de bal met je handen achter je hoofd.

Rol met je bil naar beneden aan de voorzijde van de bal. Rol met je romp achterover.

Rol weer met je billen naar beneden maar breng tegelijk je romp omhoog.



Rol weer met je billen naar achteren zodat je recht op de bal zit.

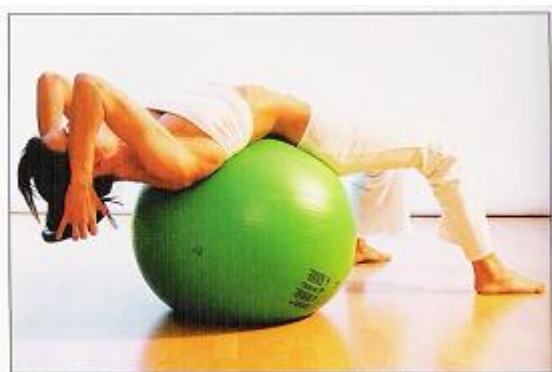




## **Fitball crunch met halterschijf :**

Start in ruglig met een halterschijf in je handen en je hoofd op de schijf, je ellebogen recht omhoog en dicht ij elkaar. Blaas uit, trek je buik en bekkenbodern in, breng je borst op en je ellebogen schuin naar achteren. Let op dat je echt je hoofd op de schijf laat liggen.

Deze oefening kan ook schuin : Breng één elleboog omhoog en draai je romp iets in. Zo train je meer de schuine buikspieren.



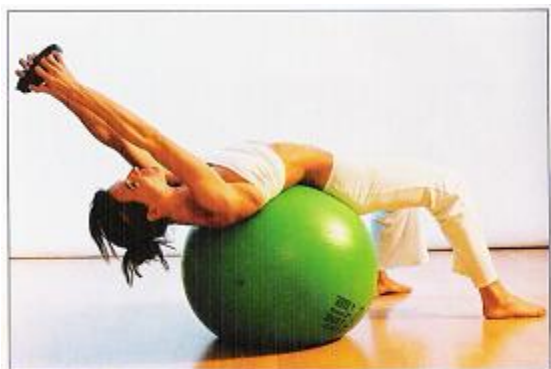
## **Pull over met halterschijf :**

Start in ruglig met je armen recht omhoog en in je handen een halterschijf. Kijk recht omhoog en houd je hoofd in het verlengde van je romp. Breng vervolgens je armen naar achteren richting de grond en trek je kin iets in. Stop daar waar je de schijf nog net kunt zien.

Let op : Wanneer je druk of pijn in je schouders voelt, dan ben je te ver gegaan en moet je iets terug !

Houd de eindstand even vast en breng vervolgens je armen weer omhoog.

Uitdaging : Als het makkelijk gaat, probeer het dan ook eens met één been los.

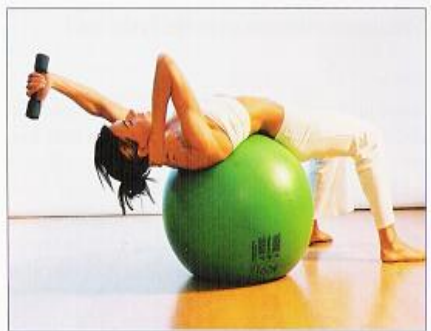
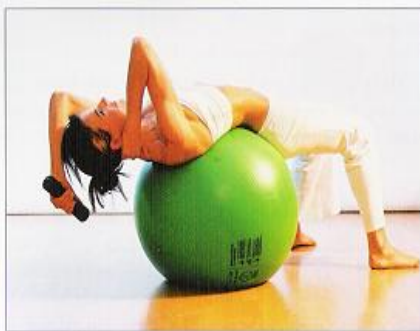


## Fitball crunch & reach met dumbbells :

Start in ruglig met een dumbbell in je linkerhand en je rechterhand achter je hoofd.

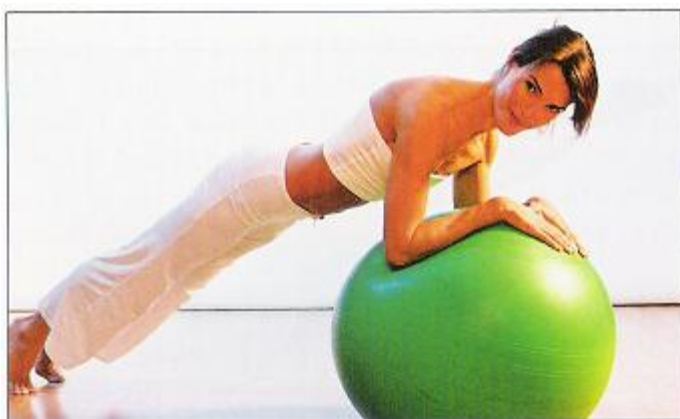
Aktie: blaas uit, breng je borst omhoog en strek je linkerarm met de dumbbell uit naar achteren. Zak vervolgens weer iets terug en breng de dumbbell weer achter je hoofd. Herhaal vervolgens de beweging met de andere arm.

Uitdaging: Probeer het ook eens met beide armen tegelijk.



## **Fitball : Lage ligsteun.**

Steun op de bal met je onderarmen. Je handen zijn dicht bij of op elkaar en je ellebogen zijn naar buiten. Houd je romp recht (niet doorhangen !) en je buik en bekkenbodembodem ingetrokken. Rustig doorademen.



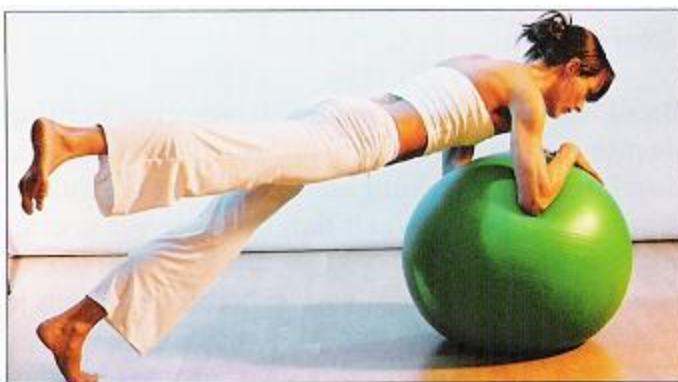
Wanneer je de statische uitvoering goed beheerst, ga je naar de volgende oefening:

Buig je knieën naar de grond (niet aanraken) en strek ze weer.

## **Fitball : Lage ligsteun & één been op.**

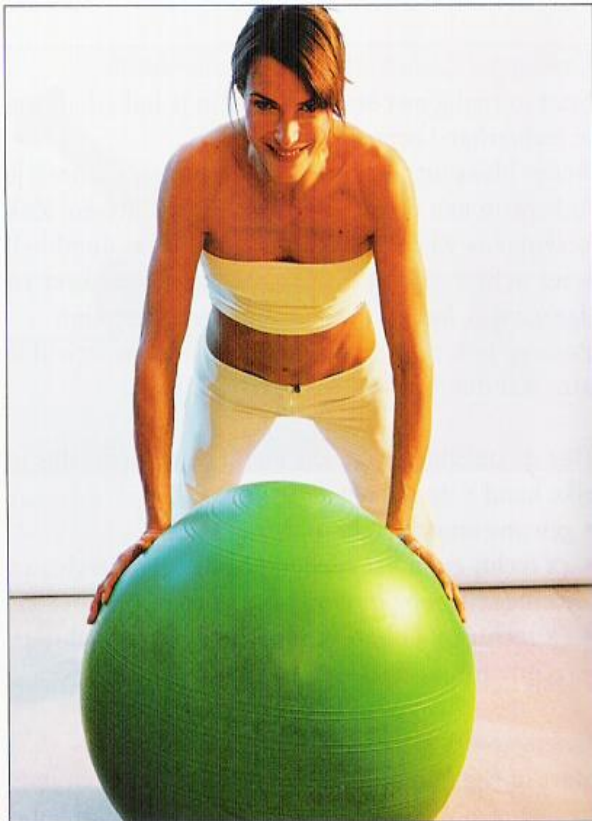
Steun op de bal met je onderarmen. Je handen zijn dicht bij of op elkaar en je ellebogen naar buiten. Houd je romp recht (niet doorhangen !) en je buik en bekkenbodembodem ingetrokken. Rustig doorademen.

Til vervolgens om en om één voet één centimeter van de grond. Als het goed gaat, til je je been hoger op.



## **Fitball : Hoge steun.**

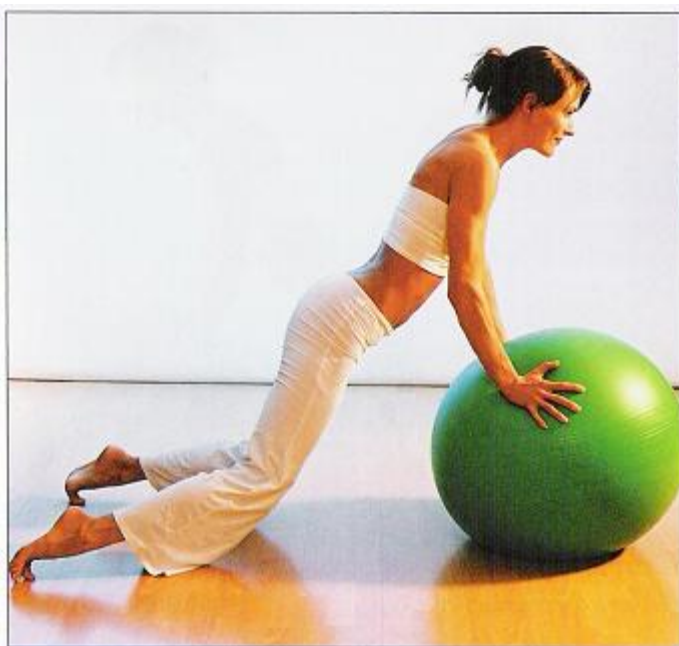
Steun met gestrekte armen op de bal met je handen iets aan de zijkant op de bal. Je vingers wijzen naar beneden. Druk met je handen de bal iets in zodat je polsen niet overstrekken. Houd je schouders boven je handen en je ellebogen licht gebogen. Houd je romp recht (niet doorhangen !) en je buik en bekkenbodembodem ingetrokken. Rustig doorademen !



## **Fitball : Hoge steun met kniebuigingen.**

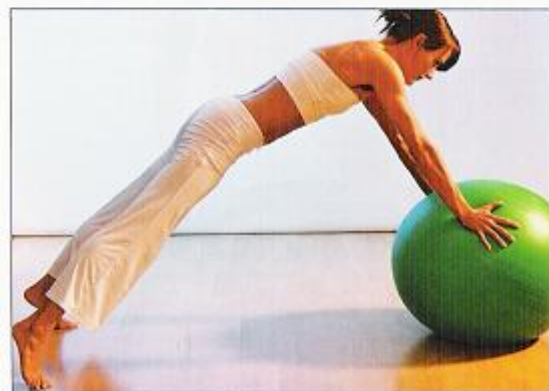
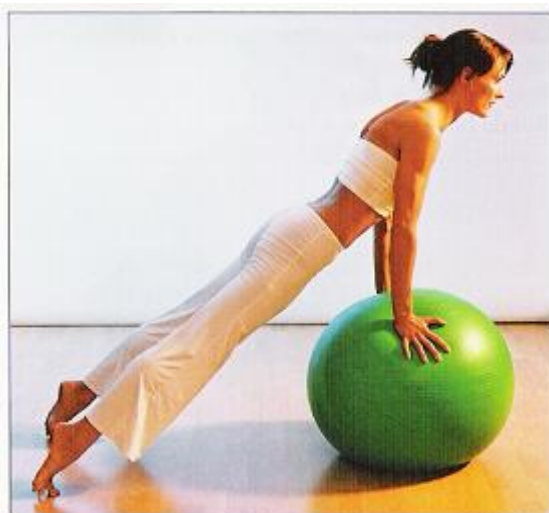
Start in ligsteun met je romp recht en je armen gestrekt. Buig vervolgens je knieën naar de grond (niet aanraken) en strek ze weer.

Zorg dat de romp hierbij stil blijft.



## Fitball : Hoge steun met armrol.

Start in hoge ligsteun met je handen dicht bij je. Rol vervolgens de bal van je af, trek je buik goed in en rol weer terug (dit is heavy !!).



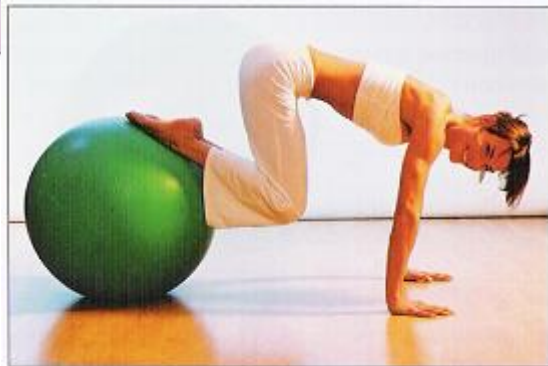
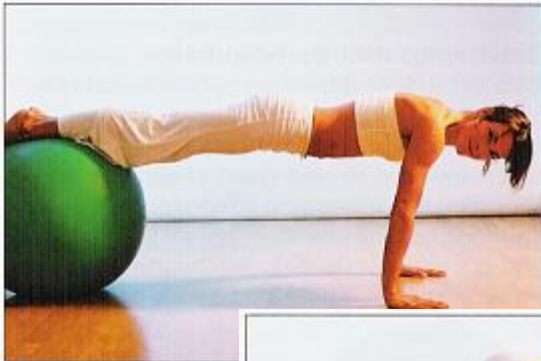


## Fitball :

### Bal rol in omgekeerde ligsteun.

Start in ligsteun met je handen op de grond, je voeten op de bal, je knieën gebogen en je schouders boven je handen.

Trek je knieën in en de bal naar je toe. Strek vervolgens weer uit.

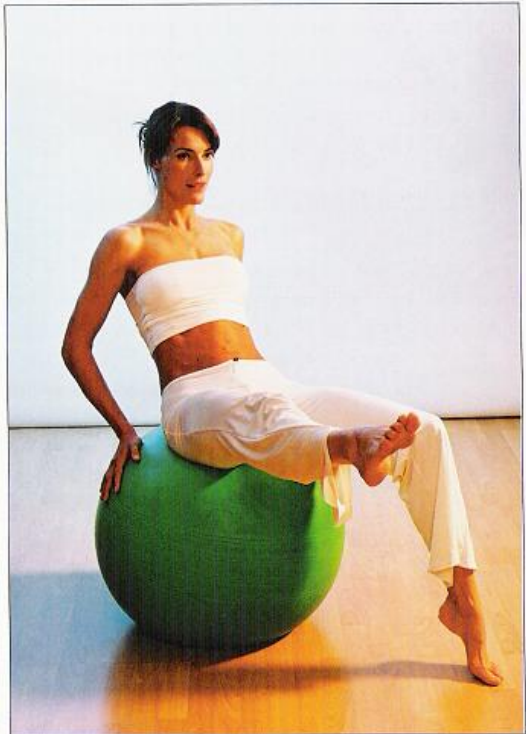


## Buikbalans met de Fitball.

### Buikbalans 1 :

Zit rechtop met een actieve holle rug op de bal. Plaats je handen achter op de bal. Strek je borst op en trek je buik en bekkenbodembodem in.

- Til om en om een voet 1 cm op van de grond;
- Als het goed gaat, strek je been dan uit naar voren;
- Als dat goed gaat, probeer het dan met je handen in je zij.

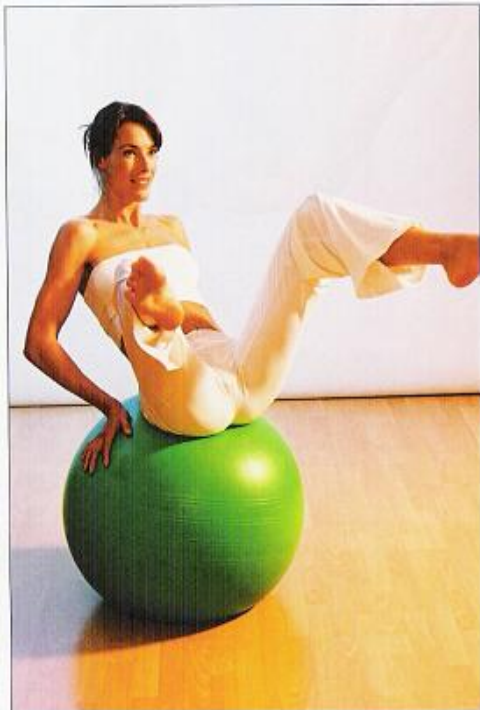


## Buikbalans met de Fitball.

### Buikbalans 2 :

Start met een uitgestrekte rug. Breng je romp iets achterover door je "heuphoek te openen". Hierdoor verplaatst je zwaartepunt zich van je voeten naar je zitvlak. Als je dat goed doet komen je benen vanzelf los van de grond.

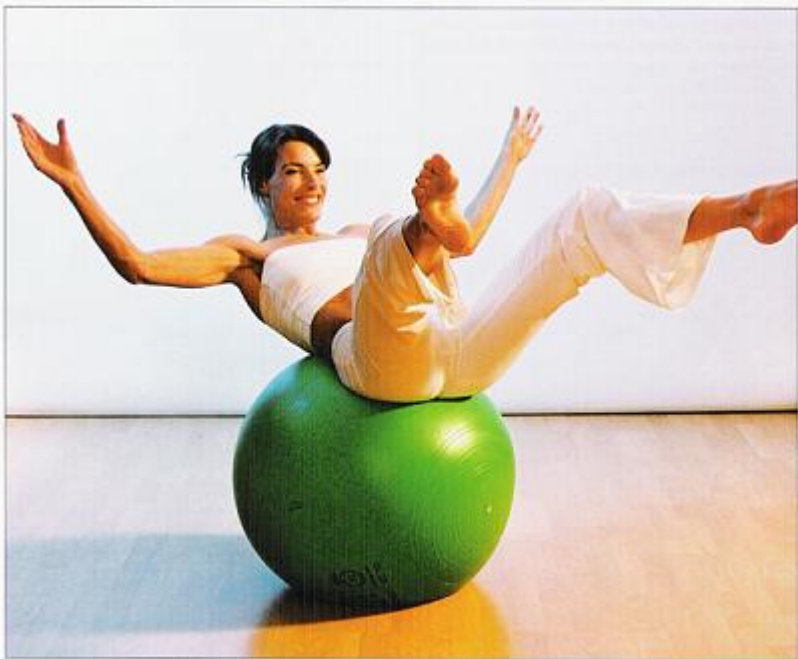
- Til je voeten 1 cm op van de grond;
- Als het goed gaat, strek je benen dan uit naar voren.



## Buikbalans met de Fitball.

### Buikbalans 3:

Als buikbalansoefening 1 en 2 goed gaan, probeer het dan met armen en benen los. Denk eraan: je zwaartepunt moet binnen het steunvlak van de bal vallen. Probeer te voelen waar je lichaam naar toe neigt: als je steeds terug naar voren valt, dan moet je je romp iets terugbrengen.



# BUIKSPIER- OEFENINGEN



OP DE MAT

*Hoovers zijn "steunoefeningen" waarbij de buikspieren vooral statisch getraind worden. Doordat je rugspieren hierbij ook enorm aangesproken worden, kan het zijn dat je je rugspieren in het begin meer voelt dan je buikspieren. Als je de oefening vaker doet, zal de spierpijn in je rug vanzelf minder worden. Gewoon volhouden !*

## **Hoover :**

Star in lage kruiphouding steunend op je onderarmen en knieën. Je heupen moeten voorbij je knieën zijn en je schouders boven je ellebogen. Strek nu je knieën en houd je romp recht. Buik en bekkenbodembodem intrekken en rustig doorademen.



## Hoover dynamisch :

Start in ligsteun, steunend op de onderarmen en de tenen.

Aktie : buig je knieën rustig tot je bijna de grond raakt en strek daarna je knieën. Trek je buik en bekkenbodembodem in.

Probeer tijdens de oefening je bekken en je rug stil te houden en alleen je knieën te bewegen.



## Zijwaartse Hoovers

*(aandachtspunten)*

De zijwaartse hoovers trainen vooral de schuine buikspieren en de diepe taillespieren (m. quadratus lumborum) . Doordat je bij de zijwaartse hoovers op één arm en schouder steunt, moet je goed de volgende aandachtspunten in acht nemen om blessures te voorkomen :

- Nooit "doorhangen" maar je schouder uitdrukken;
- Je schouderhoek (je arm ten opzichte van je romp) moet altijd kleiner zijn dan 90 graden, anders komt er teveel druk op de eslijmbeurs van je schouder;
- Doe nooit meer dan 2 zijwaartse hooveroefeningen per keer;
- Wissel regelmatig van arm;
- Wanneer je een zeurend gevoel krijgt in je schouder tijdens de oefening dan kun je het beste stoppen en wisselen van arm;
- Als je al een zeurende pijn in je schouders hebt voordat je met de oefening begint, dan zijn deze oefeningen niet geschikt voor jou !

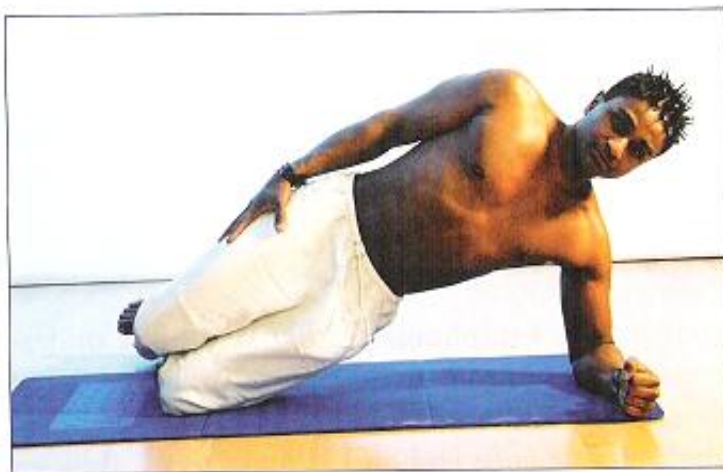


## **Zijwaartse hoover gebogen (statisch).**

Start zijwaarts met gebogen knieën, steunend op je gebogen arm en je hoofd in het verlengde van je romp.

Aktie : Duw je heup zijwaarts omhoog en houd dit 10 tellen vast. Als het goed is, voel je spanning in de spieren aan de kant van je taille die onder is.

Herhaal de oefening ook op je andere zij.



## Zijwaartse hoover gebogen (dynamisch).

Start zijwaarts met gebogen knieën, steunend op je arm en je hoofd in het verlengde van je romp.

Aktie: Duw je heup zijwaarts omhoog, blijf hoog en maak dan kleine bewegingen omhoog.

Start met 20 herhalingen en probeer dit aantal te verhogen.

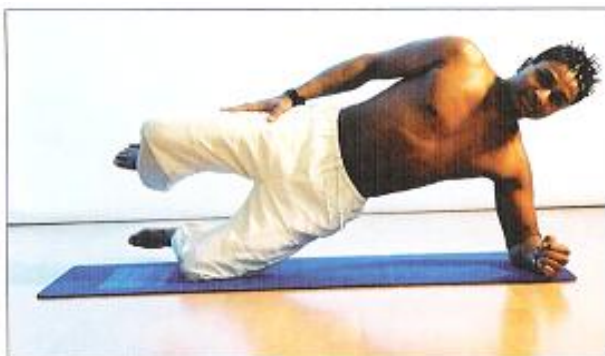
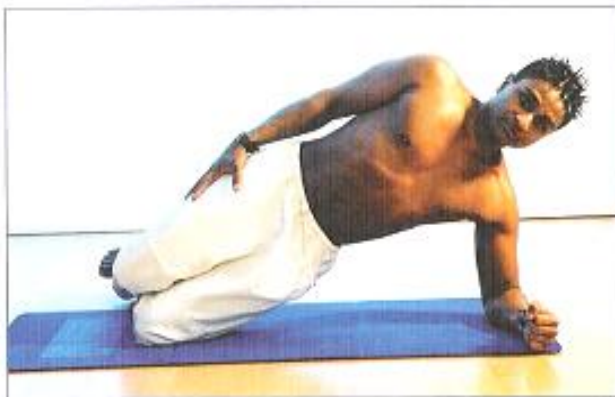
Doe ook hetzelfde met je andere zij.



## Zijwaartse hoover plus "hondjes".

Heup omhoog brengen en zo hoog mogelijk vasthouden. Vervolgens de knie zijwaarts op en neer bewegen terwijl de heupen hoog blijven.

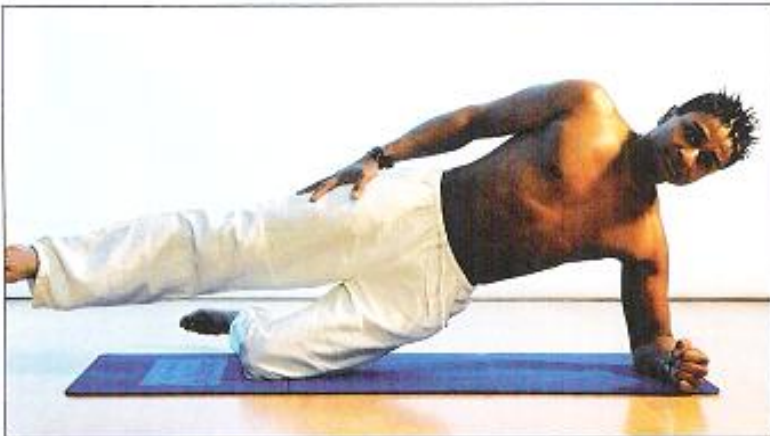
Start met 20 herhalingen. Pittig !



## Zijwaartse hoover

**plus één been gestrekt.**

Heup omhoog brengen en zo hoog mogelijk vasthouden. Vervolgens je been uitstrekken en vasthouden terwijl de heupen hoog blijven. Start met 20 tellen.



## Zijwaartse hoover plus kick uit.

Heup  
omhoog  
brengen en  
zo hoog  
mogelijk  
vasthouden.

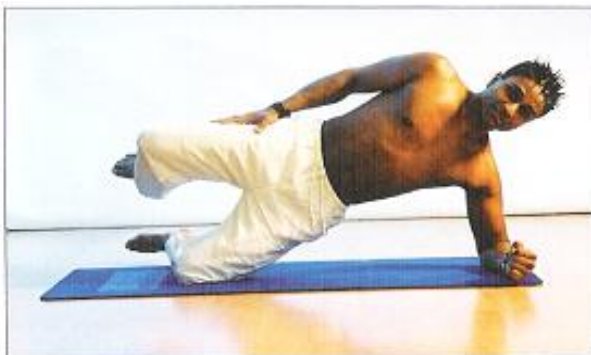
Vervolgens  
je been uit-  
strekken en  
intrekken  
terwijl de  
heupen hoog  
blijven.

Start met  
20  
herhalingen.



## Zijwaartse hoover plus kick voor.

Heup omhoog brengen en zo hoog mogelijk vasthouden. Trek je knie in. Strek vervolgens je been uit en weer in terwijl je knie op een vaste plaats blijft en je heupen hoog blijven. Start met 20 herhalingen.



## **Crunches :**

De crunch is een mini-uitvoering van de ouderwetse sit-up. Bij deze uitvoering til je 1 of 2 schouders een klein stukje van de grond.

Aandachtspunten bij de uitvoering :

- Altijd holle rug handhaven;
- Nooit je rug in de grond drukken;
- Niet je vingertoppen tegen je hoofd maar je hoofd volledig ondersteunen;
- Je ellebogen niet naar buiten toe maar recht omhoog en onderarm tegen je hoofd;
- Bij de aktie altijd je buik en bekkenbodemp intrekken en uitademen.

## Long crunch.

Start in ruglig met je benen iets uit elkaar plat op de grond, je handen achter je hoofd, je ellebogen dicht bij elkaar en recht omhoog.

Aktie: Breng je ellebogen voor je gevoel schuin naar achteren (dan ga je recht omhoog en dat is de bedoeling).

Let op : Laat je hoofd op je handen liggen.





## Long crunch schuin.

Start in ruglig met je benen iets uit elkaar plat op de grond, je handen achter je hoofd, je ellebogen dicht bij elkaar en recht omhoog, je rechterhand op je heup.

Aktie ; breng je elleboog recht omhoog (dus voor je gevoel schuin naar achteren).

Let op : Je romp moet hierbij iets indraaien.



## Karl crunch

Start in ruglig met je benen uit elkaar, je voetzolen tegen elkaar, of je benen gekruist in de kleermakerszit. Hierdoor wordt je bekken automatisch voorover gedrukt en je rug blijft hol. Plaats je handen achter je hoofd, je ellebogen dicht bij elkaar en recht omhoog.

Aktie : Breng je ellebogen recht omhoog (voor je gevoel schuin naar achteren).

Let op : Laat je hoofd op je handen liggen en probeer naar achteren te kijken. Ga in 4 tellen omhoog en in 4 tellen weer omlaag.



## Karl crunch & reach.

Start in ruglig met je benen uit elkaar, je voetzolen tegen elkaar, of je benen gekruist in de kleermakerszit. Hierdoor wordt je bekken automatisch voorover gedrukt en je rug blijft hol. Plaats je handen achter je hoofd, je ellebogen dicht bij elkaar en recht omhoog.

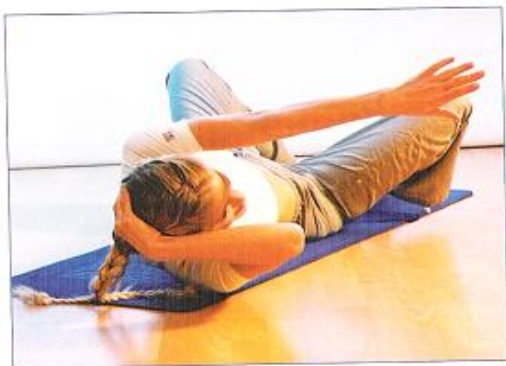
Aktie : Breng je ellebogen recht omhoog (voor je gevoel schuin naar achteren) en strek wanner je boven bent je linkerarm naar achteren. Zak langzaam weer naar de grond en trek je arm weer in. Doe dit een x-aantal keer en herhaal hetzelfde met je rechterarm of werk om en om.



## Rotary crunch.

Start in ruglig met je benen uit elkaar, je voetzolen tegen elkaar, of je benen gekruist in de kleermakerszit. Hierdoor wordt je bekken automatisch voorover gedrukt en je rug blijft hol. Plaats je rechterhand achter je hoofd, je elleboog dicht bij je hoofd. Je linkerarm wijst naar rechts.

Aktie : Breng je linkerarm naar rechts en draai hierbij je romp goed in. Je bekken moet hierbij stil blijven liggen. Zak langzaam weer naar de grond en trek je arm weer in. Herhaal dit een x-aantal keer en doe daarna hetzelfde met je rechterarm naar links, of werk om en om.



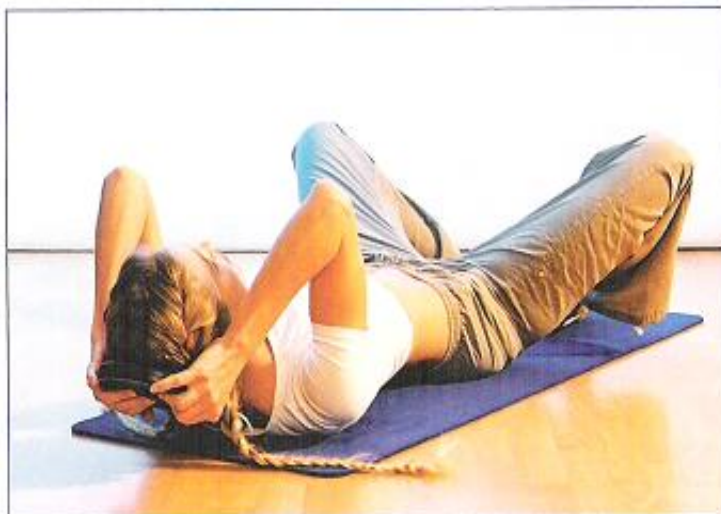
## Karl crunch met halterschijf.

Start in ruglig met je benen uit elkaar, je voetzolen tegen elkaar, of je benen gekruist in de kleermakerszit. Hierdoor wordt je bekken automatisch voorover gedrukt en je rug blijft hol.

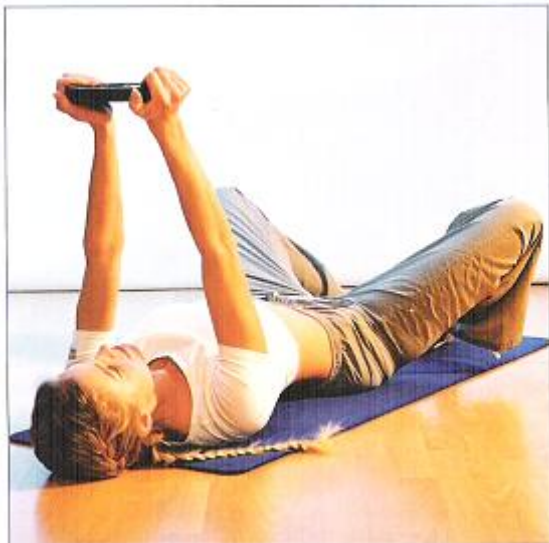
Plaats je handen achter je hoofd, je ellebogen dicht bij elkaar en recht omhoog.

Houd met beide handen een halterschijf achter je hoofd en leg je hoofd op de schijf.

Breng je borst omhoog, probeer naar achteren te kijken, adem uit als je omhoog komt.

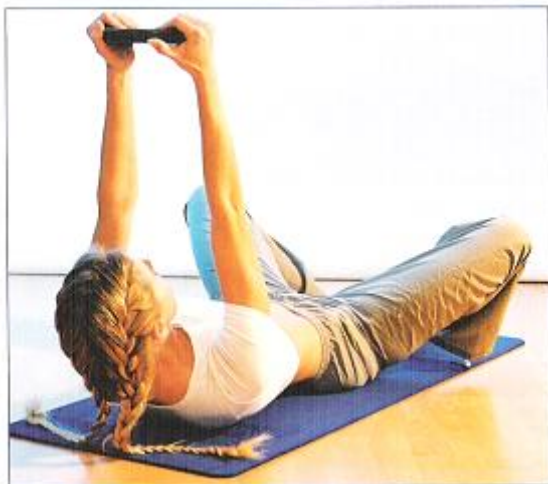


## Crunch press met halterschijf.



Start in ruglig met gekruiste benen en halterschijf recht omhoog.

Aktie : Blaas uit en druk de schijf richting plafond (voor je gevoel schuin naar achteren) en til je schouderbladen op van de grond.



Probeer je hoofd zo recht mogelijk te houden en je kin ingetrokken.

## Pull over met halterschijf.

Start in ruglig met gekruiste benen en halterschijf recht omhoog.

Aktie : Blaas uit, trek je buik en bekkenbodem in en laat de schijf langzaam richting de grond zakken. Rem de beweging af vlak boven de grond ! Probeer je hoofd zo recht mogelijk te houden.

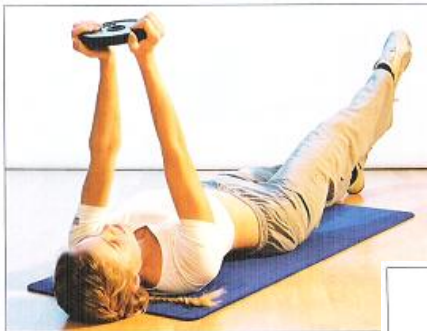


## Pull over met één been 10 cm boven de grond.

Bij deze oefening ligt het accent op je schuine buikspieren. Start in ruglig met je benen gestrekt en plat op de grond. Til je rechterbeen 10 cm van de grond. Houd met gestrekte armen een halterschijf recht omhoog.

Aktie : Blaas uit, trek je buik en bekkenbodem in en laat de schijf langzaam richting de grond zakken. Rem af vlak boven de grond en probeer je hoofd zo recht mogelijk te houden.

- Uitvoering 1: Statisch → houd de schijf 20 tellen vast vlak boven de grond.
- Uitvoering 2 : Dynamisch → laat de schijf zakken naar de grond en breng het weer omhoog.
- Uitvoering 3 : Met schouders los → til eerst je schouderbladen 1 cm los van de grond en doe daarna de statische en/of dynamische uitvoering.



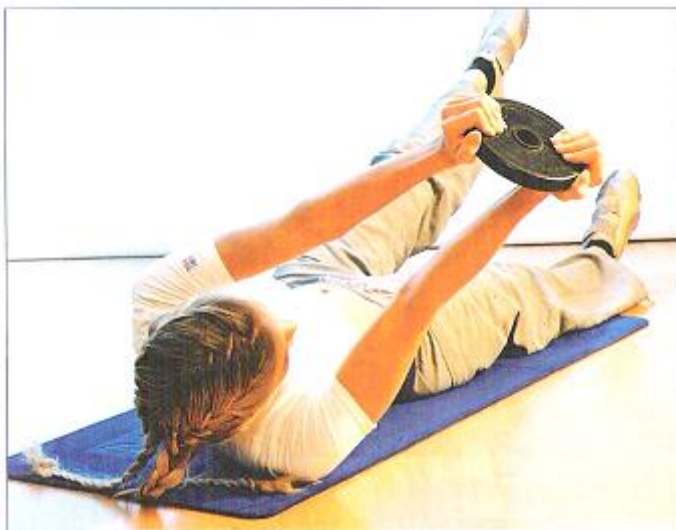


## Eén been & rotatie met halterschijf.

Start in ruglig met je rechterbeen gestrekt en plat op de grond en je linkerbeen 10 cm van de grond. Houd met gestrekte armen een halterschijf recht omhoog.

Aktie ; Blaas uit, trek je buik en bekkenbodem in en laat de schijf rechts zijwaarts langzaam richting de grond zakken (rem af vlak boven de grond !).

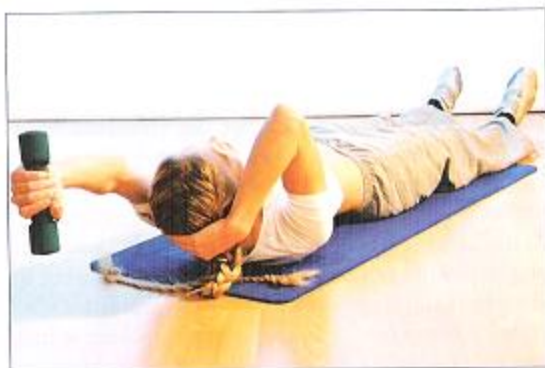
Draai je romp mee naar rechts maar probeer je heupen stil te houden. Probeer je hoofd zo recht mogelijk te houden. Herhaal de oefening een x-aantal keer. Doe vervolgens evenveel herhalingen naar links met je rechterbeen omhoog.



## Long crunch & reach met dumbbells.

Start in ruglig met je benen gestrekt en plat op de grond. Plaats je handen met in je linkerhand een dumbbell achter je hoofd, je ellebogen dicht bij elkaar en recht omhoog.

Aktie : Breng je ellebogen recht omhoog (voor je gevoel schuin naar achteren) en strek wanneer je boven bent je linkerarm met dumbbell naar achteren. Zak langzaam weer naar de grond en trek je arm weer in. Herhaal dit een aantal keer en doe daarna hetzelfde met de dumbbell in je rechterhand.



## Abdominal rotations.

Dit zijn oefeningen die vooral de schuine buikspieren trainen. Ondanks het feit dat deze oefeningen altijd starten in ruglig met opgetrokken knieën, zijn het effectieve en veilige oefeningen. De truc hierbij is dat op het moment dat er druk- en trekkracht op de rug komt, de rug hol is.

Wanneer je met je knieën vanuit ruglig zijwaarts gaat, vinden er drie bewegingen plaats in de onderrug :

- Een rotatie;
- Een zijwaartse beweging (lateroflexie);
- Een strekking, waardoor de rug hol wordt (extensie).

Deze driedimensionale beweging is tevens de natuurlijke beweging van de wervelkolom in je onderrug.

De oefeningen dienen te worden opgebouwd van makkelijk en licht naar moeilijk en zwaar.

Wanneer je rugspieren niet zo goed getraind zijn, zul je de oefeningen in het begin het meest in je rug voelen.

Als je dit onprettig vindt, houd dan de bewegingsuitslagen eerst klein.

Maar denk erom : het is een buik- én een rugoefening dus je mag het zowel in je buik als in je rug voelen !

## Abdominal rotatie met gebogen benen.

Start in ruglig met je knieën opgetrokken en je armen op de grond.

Je handpalmen moeten op de grond blijven en je schouderhoek (de arm ten opzichte van je romp) moet 45 graden zijn.

Aktie : Trek je buik in en laat je knieën langzaam zijwaarts naar rechts zakken, maar blijf met je voeten en knieën los van de grond.



Voel tot hoe ver je kan gaan zonder dat het te zwaar wordt voor je rug.

Houd deze positie even vast en keer weer terug.



## Abdominal rotatie met één been gestrekt

Start in ruglig met je knieën opgetrokken en je armen op de grond.



Trek je buik in en laat je knieën langzaam zijwaarts naar rechts zakken maar blijf met je voeten en knieën los van de grond.



Dit is de uitgangspositie voor de oefening.

Houd de knieën tegen elkaar, strek rustig je linkerbeen uit en trek het daarna weer in.



Herhaal dit x-aantal keer. Trek vervolgens je been in en ga daarna terug naar de beginpositie.

Herhaal dit ook aan de linkerzijde en strek daarbij je rechterbeen.

## Abdominal rotatie met beide benen gestrekt.



Start in ruglig.  
Rol zijwaarts naar  
rechts met je  
knieën vlak boven  
de grond.

Twee benen  
uitstrekken en  
weer intrekken.



Herhaal x-  
aantal keer, rol  
terug naar ruglig  
en doe hetzelfde  
ook aan de  
andere kant.

## Abdominal rotatie (gebogen benen) en een halterschijf.

Start in ruglig met je knieën opgetrokken en klem daarbij een halterschijf tussen je knieën. Je armen zijn op de grond. Je handpalmen moeten op de grond blijven en je schouderhoek (de arm ten opzichte van je romp) moet 45 graden zijn.



Aktie ; trek je buik in en laat je knieën langzaam zijwaarts naar rechts zakken maar blijf met je voeten en knieën los van de grond.

Voel tot hoe ver je kan zakken zonder dat het te zwaar wordt voor je rug.



Houd even vast en ga daarna terug naar de beginpositie.

Herhaal hetzelfde ook naar de linkerzijde.

## Abdominal rotations (één been gestrekt) en halterschijf.

Start in ruglig met je knieën opgetrokken en je armen op de grond.



Trek je buik in en laat je knieën langzaam zijwaarts naar rechts zakken maar blijf met je voeten en knieën los van de grond.



Dit is de uitgangspositie voor de oefening. Houd je knieën tegen elkaar en strek rustig je linkerbeen uit en trek het weer in.



Herhaal dit een x-aantal keer en ga daarna terug naar de beginpositie. Herhaal dit ook aan de linkerzijde en strek daarbij je rechterbeen.



## Abdominal rotations (beide benen gestrekt) en halterschijf.

Start in ruglig met opgetrokken knieën. Breng je knieën zijwaarts naar rechts naar de grond. Streck beide benen uit en trek ze weer in. Rol terug naar uitgangshouding. Doe hetzelfde ook aan de andere zijde.



