

1. De Fiets

De zijkant van de buikspieren worden nog wel eens vergeten bij workouts. Met deze oefening richt je je juist op deze groep spieren.



Ga op je rug op de vloer liggen met je handen achter je hoofd. Breng je knieën richting je borst en trek je schouders omhoog van de vloer af.

Je draait in je taille naar de linkerkant richting de grond, waarbij je je linkerbeen gebogen houdt en je rechterbeen gestrekt. Je rechter-elleboog moet naar je linker knie wijzen.

Doe hetzelfde maar nu richting je rechterkant. Hierbij houd je altijd je schouderbladen van de grond.

Indien je dit doorlopend doet ontstaat er een fietsende beweging.

Wanneer naar beide benen bent gedraaid telt dat als 1 herhaling.

LET OP: Buig niet je nek naar je buik.

2. De Easy Sit-Up

PAS OP BIJ DEZE OEFENING:

DE EERSTE MAANDEN LIEVER ALLEEN JE HOOFD IETWAT OPTILLEN EN/OF JE KNEIEN 90 GRADEN HOUDEN



Je ligt op de grond met je rug goed op de vloer en je knieën opgetrokken. Je voeten staan hierbij plat. Kruis ook je armen voor je borst.

Uitademen en tegelijk kom je snel tot een bijna zit. Raak met je ellebogen licht je knieën aan.

Haal weer gewoon adem en zak in 3 seconden weer terug

LET OP: Concentreer je op het gevoel in je buikspieren en absoluut niet je rugspieren

overbelasten. Nooit je handen achter je nek samenvakken en je lichaam aan je nek omhoog trekken!

Doe de oefening op een ontspannen en rustige manier.

3. Superman

Een alternatieve buikspieroefening waarbij je eens niet op je rug begint. De Superman oefening is ook uitstekend voor je rugspieren.



Begin op je handen en knieën. Zet je knieën onder je heupen en handen onder je schouders. Houd je rug niet hol maar ook zeker niet te bol. Ontspan je spieren.

Uitademen en tegelijk til je je rechterarm en linkerbeen omhoog, tot ze horizontaal zijn aan de vloer. Je rechterarm en je linkerbeen vormen nu met je lichaam een diagonaal.

Haal weer adem, houd 3 seconden vast en laat langzaam terugzakken. Doe hierna nu hetzelfde met je andere been en arm.

LET OP: Niet je arm of been zijwaarts bewegen! Deze oefening werkt ook op je rugspieren. Doe niet te gek als je rugpijn hebt.

4. De Kikker

PAS OP BIJ DEZE OEFENING:

DE EERSTE MAANDEN LIEVER ALLEEN JE BOVENLIJF EEN HEEL KLEIN BEETJE NAAR ACHTEREN BEWEGEN EN/OF JE BENEN EEN KLEIN BEETJE STREKKEN.



Begin met een zitpositie met je benen gebogen. Steek je handen in elkaar en houd je knieën vast. Wieg hierna langzaam naar achter terwijl je je benen naar je borst optrekt en je schoenen van de grond afhaalt.

Laat je knieën los en leun dan helemaal naar achter terwijl je je uitademt en je armen zijlings strekt. Strek je benen uit zodat je schoenen naar boven wijzen. Je voelt de buikspieren nu aanspannen als je je hele lichaam uitrekt en de grond alleen met je billen raakt.

Trek dan je benen weer naar de binnenpositie terwijl je inademt. Begin dan de oefening weer opnieuw.

5. De Kick

Een betrekkelijk eenvoudige oefening om uit te voeren, waar je bij kunt blijven staan.



Bij deze oefening lig je niet maar sta je gewoon rechtop. Kijk ook recht voor je uit.

Sta rechtop met je voeten gewoon plat op de grond. Breng dan je rechterbeen naar voren alsof je schopt, maar dan op een gecontroleerde wijze. Adem hierbij uit.

Wanneer je je rechterbeen volledig voor je hebt in de schoppende beweging, probeer dan ook met je vingers je voet aan te raken. Strek je arm uit, maar houd je bovenlichaam wel zodat het rechtop blijft. Breng je rechterbeen weer terug en doe hetzelfde met je linkerbeen. Wissel hierna de benen een voor een af.

LET OP: Zeker als je net begint is het niet nodig om met je vingers je tenen te raken.

6. De Pilates Rol

PAS OP BIJ DEZE OEFENING:

DE EERSTE MAANDEN LIEVER ALLEEN JE BOVENLIJF EEN HEEL KLEIN BEETJE NAAR ACHTEREN BEWEGEN.

Deze oefening heeft wel wat weg van een [pilates workout](#), vandaar ook de benaming.



Start met een zittende positie met voldoende ruimte achter je. Je knieën zijn hierbij gebogen, voeten plat op de grond. Strek hierbij je armen naar het plafond of de lucht zover mogelijk. Je voelt hierbij je ruggenwervel uitstrekken.

Adem uit en breng je bovenlichaam tegelijkertijd achterover, naar een volledig liggende positie toe.

Houd je armen hierbij volledig gestrekt. Doe deze beweging rustig en langzaam. Je voelt echt je buikspieren aanspannen.

Nadat je lichaam op de grond ligt, beweeg je langzaam weer omhoog met je armen gestrekt boven je.

Adem in tijdens het rollen naar boven.

7. De Vlinder

PAS OP BIJ DEZE OEFENING:

JE BEPERKINGEN ZELF OPZOEKEN, NIET KLAKKELOOS UITVOEREN

Met deze oefening werk je aan verschillende spieren van je boven- en onderlichaam tegelijkertijd.



Lig op je rug met je benen laag bij de grond. Je armen heb je uitgestrekt achter je hoofd. Zet je voeten tegen elkaar en buig je knieën, zodat er vlindervorm ontstaat. Zorg hierbij voor een relaxte houding.

Adem uit en beweeg dan je armen en je knieën naar elkaar toe. Je schouders komen hierbij van de vloer af, net zoals je onderkant van je billen en bekken. Zo train je zowel de bovenste buikspieren als de onderste buikspieren. Houd de positie even vast. Ga je dan langzaam weer terug totdat je weer uitgestrekt op de vloer ligt zoals bij de beginpositie. Herhaal hierna de oefening opnieuw.

LET OP: Doe deze workout rustig en gecontroleerd, vooral als je weinig andere oefening doet met je bekken.

8. De Omgekeerde Crunch

Dit is een uitstekende oefening als je beetje last van je rug hebt. Daarbij is het ook goed als afwisseling voor de reguliere buikspierworkouts.



Ga op je rug liggen. Hef je benen omhoog in de lucht waarbij je je knieën goed buigt. De zolen van je schoenen wijzen naar de muur. Leg je armen naast je op de vloer met daarbij de handen plat op de grond. Draai nu langzaam vanuit vanuit deze stand je heupen van de grond af en richting je borst. Je houdt hierbij armen en schouderbladen plat op de grond. Je blijft ook verder gewoon naar het plafond kijken. Je voelt nu goed je buikspieren aanspannen.

Houd deze positie zo'n 3 seconden vast. Beweeg daarna je heupen langzaam terug naar de startpositie. Doe dit gecontroleerd en rustig. Herhaal hierna de beweging.

Schema voor alle oefeningen

Doe de buikspieroefeningen 3 keer per week en zorg dat er dan minimaal een dag tussen zit. Een workoutschema wat je dan per week kan volgen is:

- Week-1 > 8 herhalingen per set, 2 sets
- Week-2 > 8 herhalingen per set, 3 sets
- Week-3 > 10 herhalingen per set, 3 sets
- Week-4 > 12 herhalingen per set, 3 sets
- Week-5 > 15 herhalingen per set, 3 sets
- Week-6 > 20 herhalingen per set, 3 sets

Kies hierbij iedere keer drie of vier oefeningen van onderstaande lijst om uit te voeren. Je kiest dus bijvoorbeeld in de eerste week drie van onderstaande oefeningen. Je herhaalt de eerste oefening 8 keer, neemt dan 1 minuut pauze, en je doet de oefening dan nog 8 keer. Vervolgens ga je naar de tweede oefening.

Vanaf nu blijf je dit zo doen. Op de lange termijn kun je de oefeningen afwisselen en er lichte variaties op gaan uitvoeren. Na de zesde week ga je door met 3 sets per workout en dan ook 20 herhalingen per set. Voel je je erg goed dan kun je het aantal herhalingen opvoeren per set.