

bron: <http://www.handbalsite.com/Handleiding%20FO%20-%20Buikspieren.pdf>

TRAININGSPLAN

Buikspieren



Buikspieren, waarom zijn deze spieren belangrijk?

Al een lange tijd benadrukken fitnessexperts het belang van een sterke kern. Dat houdt in: sterke buik- en rugspieren. Bewegingsexperts zijn ervan overtuigd dat de buikstreek verantwoordelijk is voor de kracht en stabiliteit van het lichaam.

De buikspieren en het onderste gedeelte van de buik, de kern van het lichaam is essentieel voor de algemene fitheid. Een sterke kern biedt tal van voordelen.

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. Waarom? Het is verantwoordelijk voor de stabiliteit, evenwicht en houding van het lichaam. 50% van het totale lichaamsgewicht komt voor in dit gebied.

Opwarming

Opwarming is voor iedere sport of beweging cruciaal. De opwarming behoort minimaal 10 minuten te duren en het is belangrijks tijdens deze periode de juiste techniek te gebruiken. Hieronder de opwarming voor buikspiertrainingen. Tevens is een cooling down ontzettend belangrijk om na iedere sessie af te koelen. Een goede opwarming zorgt voor een verhoging van je lichaamstemperatuur en voor soepele spieren. Dit bevordert de flexibiliteit en vermindert de kans op blessures. Daarom is een goede opwarming zo belangrijk.

Strechoefeningen

Oefening 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 je met je kin helemaal naar het plafond
- Houd deze positie gedurende 10 seconden aan en herhaal nog 2 maal

Oefening 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
- Houd deze positie gedurende 10 seconde aan en herhaal deze oefening nog tweemaal

Cooling down

Techniek voor het afkoelen van de buikspieren

- Trek beide knieën naar je borst toe terwijl je op je rug ligt
- 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

De voordelen

- Verlaagt je hartritme
- Helpt het lichaam om de normale controles weer uit te voeren
- Vermindert de kans op blessures, die kunnen ontstaan als je plotseling stopt met trainen

Drink veel water wanneer de afkoeling afgelopen is. Dit brengt het vochtgehalte terug op peil en helpt om blessures te vermijden.

Fysieke ondersteuning

Buikspieroefeningen

Deze buikspieroefeningen kun je prima thuis trainen. Je hebt voor deze buikspieroefeningen geen extra hulpmiddelen nodig. Met dit schema krijg je sterkere buikspieren ook zul je vet gaan verbranden. Die combinatie zorgt er voor dat je door deze buikspieroefeningen een strakkere buik krijgt.

Het schema met buikspieroefeningen

Schrijf voor je zelf op hoe je jezelf voelt na elke buikspieroefening. Tel ook het aantal herhalingen dat je tijdens de buikspieroefeningen doet. Probeer het record van elke buikspieroefening de volgende training te verbeteren.

Ademen	Heup rol	Normaal	Bruggen
			
10 x diep ademen	2 sets van 10 langzame rollen elke kant. Met 20 sec. rust tussen elke set.	2 sets van 10 keer omhoog komen. Met 20 sec. rust tussen elke set.	1 set van 10 x langzaam omhoog komen. 3 -5 sec op het hoogste punt vast houden.
Staan roteren	Handen tussen de knieën	Zittend knieën optrekken	Supermens
			
Beide kanten om en om voor 30-45 sec.	2 sets van 10 keer omhoog komen. Met 20 sec. rust tussen elke set.	2 sets van 6 tot 10 keer optrekken. Met 20 sec. rust tussen elke set.	Beide kanten om en om voor 45-60 sec.
Buikspieroefeningen	Herhalingen	Sets	Fitheid
1 Ademen			
2 Heup rol			
3 Normaal			
4 Bruggen			
5 Staand roteren			
6 Handen tussen de knieën			
7 Zittend knieën optrekken			
8 Supermens			

Probeer deze buikspieroefeningen training ongeveer 2 a 3 keer per week uit te voeren.

Extra informatie over buikspieroefeningen

Het gaat er bij buikspieroefeningen niet altijd om veel herhalingen te maken. Wil je namelijk sterkere en vooral dikker buikspieren hebben, dan zul je met minder herhalingen moeten gaan trainen en met meer gewicht. Bijvoorbeeld door gebruik te maken van een zware bal of dumbbells tijdens de buikspieroefeningen. Het aantal herhaling moet dan onder de 12 zitten en het aantal series tussen de 3 en 5. Doe dit 2 a 4 keer per week en je hebt gegarandeerd resultaat.

Train je de buikspieren met meer als 15 herhalingen, dan ben je vooral de kracht uithoudingsvermogen of snel kracht van je buikspieren aan het trainen. Dit zelfde principe van de buikspieroefeningen geldt ook voor andere fitness oefeningen.

Fysieke ondersteuning












Fysieke ondersteuning

Buikspieroefening met zware bal

Deze buikspieroefeningen zijn voor de gevorderden. Voer de buikspieroefeningen altijd rustig en onder controle uit.

De buikspieroefening

Schrijf voor je zelf op hoe je jezelf voelt na elke buikspieroefening. Tel ook het aantal herhalingen dat je tijdens een buikspieroefening doet. Probeer het record van elke buikspieroefening de volgende training te verbeteren.

<p>Zijwaarts buigen</p>  <p>2 sets van 12-15 herhalingen elke kant. Met 20 sec. rust tussen elke set.</p>	<p>Zijwaarts heffen</p>  <p>2 sets van 12-15 herhalingen elke kant. Met 20 sec. rust tussen elke set.</p>	<p>Bal rond lichaam</p>  <p>2 sets van 8-12 herhalingen elke kant. Met 20 sec. rust tussen elke set.</p>	<p>Zittend twisten</p>  <p>1 set van 10 x langzaam omhoog komen. 3-5 sec op het hoogste punt vast houden.</p>
<p>Golf swing</p>  <p>2 sets van 45 seconden bewegen. Met 20 sec. rust tussen elke set.</p>	<p>Zittend rotaties</p>  <p>2 sets van 12-15 herhalingen elke kant. Met 20 sec. rust tussen elke set.</p>	<p>Sit-up gekruiste benen</p>  <p>2 sets van 8-12 herhalingen elke kant. Met 20 sec. rust tussen elke set.</p>	<p>Strekken buigen</p>  <p>45-60 sec langzaam buigen en strekken</p>
<p>Knipmessen</p>  <p>2 sets van 12-15 herhalingen elke kant. Met 20 sec. rust tussen elke set.</p>	<p>Rond de benen</p>  <p>Beweeg de bal voor 30 sec elke kant op.</p>	<p>Door de benen</p>  <p>Beweeg de bal door de omhoog komende been voor 60 sec.</p>	<p>Branden</p> <p>Gebruik de laatste 3 buikspieroefeningen.</p> <p>Werk constant voor 30 sec. of 15 herhalingen.</p> <p>Rust ongeveer 60 sec. en herhaal dit nog een keer</p>

Buikspieroefeningen	Herhalingen	Sets	Fitheid
1 Zijwaarts buigen			
2 Zijwaarts heffen			
3 Bal rond lichaam			
4 Zittend twisten			
5 Golf swing			
6 Zittend rotaties			
7 Sit-up gekruiste benen			
8 Strecken buigen			
9 Knipmessen			
10 Rond de benen			
11 Door de benen			
12 Branden			

Fysieke ondersteuning

Fysieke ondersteuning

Buikspieroefening met swiss bal

Deze buikspieroefening kun je prima thuis trainen als je een swiss bal hebt. Doormiddel van het gebruik van een swiss bal moet je tijdens het uitvoeren van je buikspieroefening ook veel je balans corrigeren, wat een gunstig effect heeft op het trainen en sterker maken van je buikspieren. Kortom een goed hulpmiddel voor de gevorderde buikspieroefening.

De buikspieroefening

Schrijf voor je zelf op hoe je jezelf voelt na elke buikspieroefening. Tel ook het aantal herhalingen dat je tijdens een buikspieroefening doet. Probeer het record van elke buikspieroefening de volgende training te verbeteren.

Zittende cirkels	Borst drukken	Achterwaartse draai	Normaal sit-ups
			
15 diepe cirkels in elke richting	2 sets van 12-15 herhalingen elke kant. Met 20 sec. rust tussen elke set.	2 sets van 12-15 herhalingen elke kant. Met 20 sec. rust tussen elke set.	3 set van 10 x langzaam omhoog komen. 3-5 sec op het hoogste punt vast houden.

Heup rollen	Bruggen	Normaal plank	Zijwaarts plank
			
2 sets van 12 langzame rollen elke kant. Met 20 sec. rust tussen elke set.	2 sets van 12-15 herhalingen elke kant. Met 20 sec. rust tussen elke set.	2 sets van 45 seconden vast houden. Met 20 sec. rust tussen elke set.	2 sets van 12-15 langzame herhalingen elke kant. Met 20 sec. rust tussen elke set.

Rug strekken	Supermens	Been schaar	Tillen en draaien
			
2 set van 10 x omhoog komen. 3-5 sec op het hoogste punt vast houden. Met 20 sec. rust tussen elke set.	2 sets van 12-15 herhalingen elke kant. Met 20 sec. rust tussen elke set.	2 set van 12 x omhoog komen. 3 sec op het hoogste punt vast houden. Met 20 sec. rust tussen elke set.	2 sets van 12-15 herhalingen elke kant. 3 sec zijwaarts vast houden. Met 20 sec. rust tussen elke set.

Buikspier oefening	Herhalingen	Sets	Fitheid
1 Zittende cirkels			
2 Borst drukken			
3 Achterwaartse draai			
4 Normaal sit-ups			
5 Heup rollen			
6 Bruggen			
7 Normaal plank			
8 Zijwaarts plank			
9 Rug strekken			
10 Supermens			
11 Been schaar			
12 Tillen en draaien			