



Fitnessbal training

Buikspieren

Onze buikspieren zijn een van de belangrijkste spieren van het lichaam. Ze beschermen belangrijke organen en ze zijn betrokken bij alle bewegingen van het bovenlichaam, of we nu buigen of draaien of springen of gaan staan. Door de buikspieren te trainen kun je niet alleen een platte buik krijgen, maar ook de wervelkolom ondersteunen om rugpijn te voorkomen.

Buikspieren die op de grond uitgevoerd worden zijn uiteraard hartstikke goed. Het enige nadeel is dat er een beperkt bewegingsbereik is. Het grote voordeel met buikspieroefeningen op de Fitnessbal is het grotere bewegingsbereik. Je kunt namelijk nog verder naar achteren gaan hangen waardoor de effectiviteit van de buikspieroefening enorm toeneemt.

OEFENING 1. AB CURL

Ga rechtop op de bal zitten en loop met de voeten naar voren totdat de bal de onderrug ondersteunt. Blijf omhoog kijken en kom niet vanuit je hoofd omhoog, maar vanuit je bovenlichaam. Beweeg je borstbeen naar het planfond.



Optie; Als het goed gaat kun je de oefening zwaarder maken door eerst 1 arm naar achteren te brengen en later 2 armen. Doordat het zwaartepunt naar achter wordt gebracht, wordt de oefening zwaarder.

Herhalingen; maak **3 setjes van 8 – 12 herhalingen.**

OEFENING 2. AB CURL – SCHUINE BUIK

Variante; Kom vanuit dezelfde positie met een draaiende beweging omhoog. Draai de schouder in. Houd de beweging 2 seconden vast aan de bovenkant en ga weer rustig terug naar de beginpositie.



Optie; maak er een krachtige beweging van door iedere keer met een 'stoot' beweging omhoog te komen.

Herhalingen; maak **3 setjes van 8 – 12 herhalingen**.
Kom afwisselend links en rechts omhoog.

OEFENING 3. REVERSE CURL – 'LAGE BUIKSPIEREN'

Mensen vragen regelmatig hoe ze de 'onderste buikspieren' kunnen trainen. Hiermee bedoelen ze eigenlijk het onderste gedeelte van de *M. Rectus Abdominus*. Door de billen en benen omhoog te brengen voel je de inspanning het beste in het onderste gedeelte van deze spier.

Veel mensen kampen met een 'buikje' door overtollig vetmassa en denken door het trainen van de 'onderste buikspieren' hier vanaf te komen. Om een platte, strakke buik te krijgen is het zaak om vetmassa kwijt te raken door trainen en gezonde voeding in combinatie met een goed buikspierprogramma.



Beweging;
Beweeg de bal richting je gezicht, waardoor je billen van de grond komen. Het bovenlichaam rust op de grond.



OEFENING 4. REACH & SQUEEZE

Klem de bal tussen de voeten en breng deze in de lucht. Hierdoor komt er al spanning op de buik. Wanneer je vervolgens met je bovenlichaam omhoog komt, probeer je lichtjes in de bal te knijpen met je voeten.

Hierdoor train je niet alleen de binnenkant van de benen, maar bouw je ook meer abdominale druk op.

Omhoog komen kun je met de handen langs je hoofd, met 1 arm naar de bal of zelfs met beide handen naar de bal.

Wanneer je merkt dat het beter gaat, probeer je de bal hoger aan te tikken.



Herhalingen; maak **3 setjes van 8 – 12 herhalingen**.

OEFENING 5. SCHUINE BUIKSPIEREN

Plaats de voeten achter elkaar tegen de muur. Ga rustig met de heupen op de bal liggen en behoud het evenwicht. Ga rustig met het bovenlichaam over de bal 'hangen'. Span de schuine buikspieren aan en kom vanuit het bovenlichaam omhoog.

Optie; Plaats eventueel de voeten onder bijvoorbeeld een verwarming. Hierdoor zal het makkelijker zijn om je balans te bewaren.



Herhalingen; Maak **2 setjes van 8 – 12 herhalingen links**
Maak **2 setjes van 8 – 12 herhalingen rechts**

OEFENING 5. KNEE ROLL UP

Neem de 'Plank' positie aan op de bal. Span vervolgens je buikspieren aan en steek je billen in de lucht. De bal rolt nu onder je door totdat je in een opgetrokken positie komt, waarbij je onderbenen op de bal rusten.

Houd de positie even vast en strek de benen weer rustig uit.

Probeer in te ademen wanneer je 'oprolt' en uit te blazen wanneer je de benen strekt.



Herhalingen; Probeer deze beweging **8 – 12 maal** te herhalen.

OEFENING 6. V-pike

Leuke uitbreiding op oefening 5, de Knee Roll-up. Of als losse oefening.

Vanuit een opgerolde, geknielde houding breng je de billen zover mogelijk omhoog. Houd spanning op je bovenlichaam, benen en buikspieren. Door de juiste balans en lichaamsspanning blijft de bal in positie.

Houd de positie 2 – 3 seconden vast en rol rustig terug.



Herhalingen; Probeer deze beweging **6 – 10 maal** te herhalen.