

Buikspierkwartier

Buikspieren zijn misschien wel de belangrijkste spieren van je lichaam. Goed getrainde buikspieren zijn essentieel voor een goede, rechte houding en wie wil er nou een niks-pack? Door veel oefeningen af te wisselen, komen alle spieren aan bod. Gebruik dit schema minimaal 2x per week voor een strakke buik.

Let op! De aangegeven series zijn richtlijnen. Dit kan per persoon verschillen.

Tip: je kunt natuurlijk ook meedoen met het buikspierkwartier dat wordt gegeven door een gecertificeerde Fit For Free instructeur. Benieuwd of en wanneer het buikspierkwartier in jouw club gegeven wordt? Vraag ernaar aan de balie of check het groepslesrooster online.

1. Traditional crunch

1. Ga liggen op een mat (of je handdoek), plaats je voeten op heupbreedte en houd je hakken \pm 10 cm bij je billen vandaan. Plaats je handen naast je oren.
2. Kom vanuit je romp naar voren en span je buikspieren aan. Houd je nek in één rechte lijn.

Series: Beginner: 2x15 Gevorderd: 3x30



2. Bicycle crunch

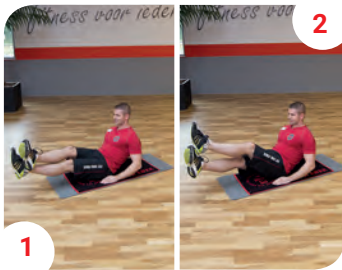
1. Ga liggen op een mat (of je handdoek), plaats je handen naast je oren en breng je schouders van de vloer.
2. Breng je linker knie in de richting van je rechterelleboog en andersom.

Series: Beginner: 2x15 Gevorderd: 3x30

3. Scissors

1. Ga zitten op de vloer en plaats je handen naast je heupen. Alleen je billen en handen hebben contact met de vloer.
2. KrUIS nu je benen over elkaar heen van links naar rechts en andersom.

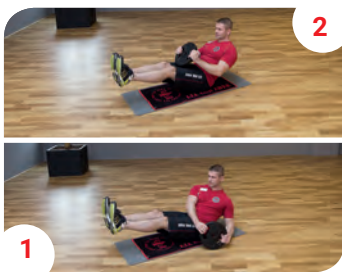
Series: Beginner: 2x15 Gevorderd: 3x25



4. Russian twist

1. Ga zitten op de grond met een bal/schijf in je handen. Zorg ervoor dat geen enkel ander deel van je lichaam, behalve je billen, contact heeft met de grond.
2. Breng de bal van links naar rechts voor je romp langs. Houd spanning op je buik gedurende de oefening.

Series: Beginner: 2x15 (voeten aan de grond)
Gevorderd: 3x25



5. Side bend

1. Pak een dumbbell / schijf en houd deze naast je vast. Sta trots rechtop met de voeten naast elkaar.
2. Laat de dumbbell rustig zijwaarts langs de zijkant van je been zakken. Houd de heupen recht naar voren en zorg ervoor dat alleen het bovenlichaam beweegt.

Series: Beginner: 2x15 Gevorderd: 3x30

6. Ball crunch

1. Ga op de bal zitten en rol rustig op je rug. Plaats je voeten op heupbreedte.
2. Maak nu een traditional crunch op de bal.

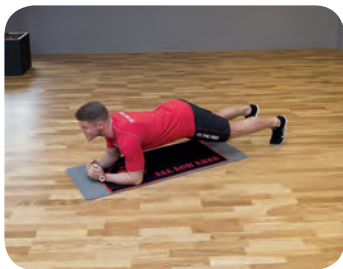
Series: Beginner: 2x15 Gevorderd: 3x25



7. Plank

Plaats de ellebogen recht onder je schouders en plaats je voeten op heupbreedte. Kantel nu je bekken iets, zodat je de spanning in je buik en billen voelt. Houd gedurende de oefening je billen laag.

Tijd: Beginner: 2x20 sec.
Gevorderd: 2x60 sec.



8. Lying hyper extension

1. Ga liggen en plaats je handen onder je gezicht/kin.
2. Kom tegelijk met je onder- en bovenlichaam naar elkaar toe, span je bil- en onderrugspieren aan.

Series: Beginner: 2x20 Gevorderd: 3x25

9. Side bridge

1. Plaats je elleboog onder je schouder en zet je voeten op elkaar. Leun op je onderarm en op de buitenkant van je onderste voet.
2. Duw je heup zover mogelijk omhoog en span je schuine buikspieren aan.

Series: Beginner: 2x15
Gevorderd: 3x20



**Wil je een trainingsschema speciaal
voor jou op maat gemaakt?**

**Dan kan dit uiteraard ook!
Je kunt hiervoor een afspraak maken bij de Fit For Free balie.**

FIT FOR FREE

**Meer fitness tips, informatie over Fit For Free
& meedoen met de leukste winacties?**

**Like ons op Facebook!
kijk op  FitForFreeNL**