INCREDIBLE NUTRITION & MORE

Basisprincipes Van Een Goede Buikspiertraining (Deel 1)

Om met een vrolijke noot te beginnen: alle mensen op deze wereld zijn geboren met buikspieren. Je kunt het iedere student anatomie vragen die een menselijk lichaam heeft geopend en onderzocht wat er van binnen zit; zij zullen je vertellen dat elk mens buikspieren heeft, of ze nu getraind hebben of niet.

Dus, als we dan allemaal buikspieren hebben, hoe komt het dan dat we ze niet kunnen zien? De reden hiervoor is de muur van vet dat verhindert dat ze zichtbaar zijn.

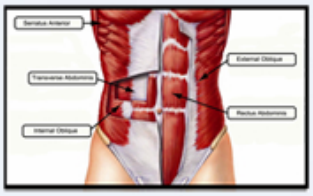
Dit leidt tot de eerste regel voor het krijgen van zichtbare buikspieren:

Regel 1: Om je buikspieren zichtbaar te krijgen moet je je lichaamsvetpercentage verlagen
Hier zijn geen 'ja maars' van toepassing. Heb je teveel lichaamsvet, dan zul je je buikspieren niet kunnen zien. Voor mannen geldt dat ze hun buikspieren pas kunnen zien wanneer ze een vetpercentage van 10% of minder hebben. Vrouwen beginnen lijnen te zien rond de 13%, aangezien vrouwen hun vet over het algemeen in andere gebieden opslaan, zoals op de heupen en de billen.

Om het lichaamsvet te verlagen zijn een goed uitgebalanceerd voedingsprogramma van 40% koolhydraten, 40% eiwitten en 20% vetten, in samenwerking met een cardio training en een goede gewichtstraining dat het hele lichaam en dus ook je buikspieren traint, nodig om vetverlies op de lange termijn mogelijk te maken.

Regel 2: Om de best uitziende buikspieren te krijgen moet je, naast het volgen van regel 1, ze op de juiste manier trainen en de anatomie van de buikspieren begrijpen
Deze regel behoeft weinig uitleg, en het leidt naar het volgende onderwerp, dat van de anatomie van de buikspieren:

Anatomie van de Buikspieren



Er zijn vier belangrijke spiergroepen die samen de buikspieren vormen:
- de rechte buikspier of rectus abdominis (de bovenste en onderste buikspieren)
- de schuine buikspieren of obliques
- de tussenribspieren of intercostales
- de zaagspieren of serratus anterior

Rectus Abdominis
De spier die loopt van de bovenkant van de heupen tot het borstbeen wordt de rechte buikspier of rectus abdominis genoemd. Dit is de belangrijkste buikspier, die – wanneer goed ontwikkeld en wanneer de persoon een vetpercentage heeft dat laag genoeg is – de aanblik heeft van een sixpack. De functie van deze spier is het naar de heupen trekken van het bovenlichaam wanneer het lichaam maar een klein beetje is gespannen bij het middel. Dit is de reden dat, wanneer je een situp doet, bovenlichaambeweging voorbij de eerste 30 graden vanaf de grond de buikspieren niet traint, maar dat de heupspieren de beweging afmaken. Dit houdt in dat verkorte situps, waarbij het bovenlichaam tot maar 30 graden omhoog komt, en crunches onze grootste vrienden zijn in de strijd om fantastische buikspieren.

Wil je echter je buikspieren maximaal stimuleren, onderrugproblemen voorkomen en je het meeste uit je inspanningen wilt halen, dan moet je ook weten dat de anatomie van de rechte buikspier zodanig is dat – wanneer je je bovenlichaam niet een graad of 15 tot 20 naar achteren beweegt – je deze voordelen niet hebt. Aangezien de grond alleen maar een plat oppervlak biedt, zullen je buikspieren niet alleen niet maximaal gestimuleerd worden, maar zullen ze ook niet leren hoe ze zich op de juiste manier moeten aanspannen en je rug beschermen wanneer je lichaam naar achteren buigt (wat vaak gebeurt wanneer bodybuilders oefeningen als staande military presses doen).

De enige manier om dit voor elkaar te krijgen is een Zwitserse Bal (oefenbal) kopen. De Zwitserse Bal is een goede kleine investering, want dit ding laat het toe om de noodzakelijke achterwaartse buiging te doen die je bovenlichaam nodig heeft om je buikspieren maximaal te stimuleren. Vanwege dit voordeel raad ik aan om je crunches op een oefenbal te doen.
Aangezien de rechte buikspier ook spieren in de lagere regionen heeft die helpen je lichaam goed recht te houden, is het ook nodig om reverse crunches te doen op de Zwitserse Bal (zorg dat je je vasthoudt aan een stevig vaststaand object) aangezien je met deze beweging lager kunt gaan dan de platte, neutrale positie.
Een andere goede onderbuikoefening is hanging leg raises. De sleutel naar maximale stimulatie bij deze oefening is het iets naar achteren laten rollen van je heupen aan het begin van de beweging.

Obliques
De externe (zichtbare) obliques of schuine buikspieren zijn de spieren aan de zijkanten van je middel. De externe schuine buikspieren bestaan uit drie spierlagen: de interne schuine buikspieren, de transverse schuine buikspieren en de externe schuine buikspieren. Deze spieren werken samen om het bovenlichaam opzij en schuin naar voren te laten bewegen. Hoewel een bodybuilder geen dikke obliques wilt hebben, omdat deze de symmetrie verstoren en de illusie geven dat het middel dikker is dan het is, moeten deze spieren wel worden getraind om er compleet uit te zien. Een heel goede oefening voor de tussenribspieren is side bends op de Zwitserse Bal. Een andere oefening die je moet doen om de rotatie van de romp te trainen is Russian Twists.

De Intercostales Spieren
De intercostales of tussenribspieren zijn de spieren die helpen bij het ademhalen. Ze liggen tussen de ribben en zien eruit als kleine bundels spieren die omlaag hangen aan de zijkant van de ribbenkast en de bovenkant van de buikspieren. De tussenribspieren helpen mee bij het buigen en het schuin naar voren bewegen van het bovenlichaam, dus alle soorten draaiende crunches (twisting crunches) op een Zwitserse Bal halen het maximale uit deze spiergroep.

De Serratus Spieren
De serratus anterior of zaagspieren zijn de spiertjes over de ribbenkast die op vingers lijken en lopen van de voorkant van de buikspieren naar de lats (grote rugspieren). Het is hun taak om de ribbenkast te rekken en het helpen om de bovenarmen van net boven de schouders naar net onder de schouders te bewegen. Een goede oefening om deze spieren te stimuleren is one-arm cable crunches met een hoge pulley.

NIEUWE PRODUKTEN