

## Basisprincipes Van Een Goede Buikspiertraining (Deel 2)

### Regel 3: Sets en herhalingen hangen af van hoe getraind de persoon is

In het begin hoeft een buiktraining uit niet meer dan twee of maximaal drie oefeningen te bestaan, met twee of drie sets per oefening met zoveel mogelijk goed uitgevoerde herhalingen als de persoon met zijn of haar lichaamsgewicht kan doen. In de loop van de tijd en wanneer de persoon vooruitgaat kunnen meer sets worden gedaan en kun je de herhalingen manipuleren door gewicht toe te voegen aan sommige oefeningen.

Door het toevoegen van gewicht worden de snelle spiervezels aangesproken en krijg je een sopsack met diepere richels tussen de spierdelen. En nee, je buikspieren trainen met gewicht geeft je echt geen dikke buik.

### Regel 4: Behalve als je de ene dag je bovenbuikspieren en de andere dag je onderbuikspieren traint (een heel gevorderde techniek) zullen je buikspieren normaliter overtraind raken wanneer je ze iedere dag traint

Hoewel veel gevorderde bodybuilders en fitnessdames hun buikspieren gedurende een korte periode dagelijks trainen om ze aan te zetten tot groei, zal dit tot overtraining leiden wanneer het te lang gedaan wordt. Daarom, behalve wanneer je je bovenbuikspieren en onderbuikspieren apart om de dag traint, is het beter om je buikspieren niet langer dan 20 minuten per keer, drie keer per week om de dag te trainen (bijvoorbeeld op maandag, woensdag en vrijdag).

### Regel 5: Wanneer je meer gevorderd raakt kun je ook het tempo van je herhalingen (de snelheid waarin je ze doet) veranderen om de spieren aan te pakken

Een vaak genegeerde trainingsvariabele die bijna nooit wordt veranderd is de snelheid van een herhaling. Wanneer je meer gevorderd raakt kun je een set altijd uitdagender maken door het veranderen van de snelheid waarmee je het positieve deel van de beweging – het aanspannen van de spier – uitvoert, de duur van de aanspanning en de snelheid van het negatieve deel van de beweging. Door dit te doen stimuleer je meer spiervezels in de spier, waardoor je sneller resultaat boekt!



### Regel 6: Train je schuine buikspieren niet met lage herhalingen

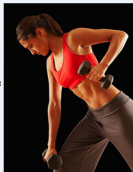
Behalve wanneer je dikke zijskanten en een breed middel wilt, dan moet je in je oblique-training geen lage herhalingen doen. Doe veel herhalingen, zo tussen de 25 en de 50. Bij sommige mensen is het zelfs zo, dat ze genetisch zo in elkaar zitten, dat hun schuine buikspieren groeien van maar een klein beetje training. In dat geval moet je deze spieren helemaal niet gericht trainen.

### Regel 7: Voor een smaller middel moet je ook de TVA spier trainen

De TVA of transversus abdominis spier is een buikspier die niet de functie heeft de ruggengraat te bewegen, maar die ervoor zorgt dat de buik netjes naar binnen wordt getrokken. Om deze spier te trainen hoef je alleen maar je buik in te trekken. Nee, dat is geen grap, dat is de functie van deze spier. Door alle lucht uit je longen te persen en je navel zo dicht mogelijk naar je ruggengraat te trekken train je de TVA, waardoor je de illusie van een smaller middel creëert.

De TVA spier kun je iedere dag trainen, wanneer je maar wilt. Drie sets van 30 seconden je buik inhouden laat je alvast beginnen.

Nu je de zeven regels kent om je buikspieren zo goed mogelijk te trainen kun je deze regels in je trainingen verwerken.



## Snel absorberende spierenergie en grotere afgifte van insuline voor anti-katabole werking!

GENR8 Strength is het meest geoptimaliseerd en bewezen spierontwikkeling product dat binnen enkele dagen resultaten zal leveren. Het voed je lichaam met een optimale combinatie van wei-eiwit, VitargoTM en creatine die nodig zijn voor je lichaam om spiergroei te ondersteunen, spierafbraak te voorkomen, kracht te vergroten en een optimaal herstel na intensieve training te garanderen. GENR8 Strength zorgt voor een snellere spier herstel van de glycogeenvoorraden. Het is wetenschappelijk bewezen dat het bijna twee keer zo snel werkt vergeleken met andere producten dankzij de unieke eigenschappen van gepatenteerde VitargoTM.

Er zijn geen gimmicks of overbodige ingrediënten in deze formule alleen maar het exacte hoeveelheid van hoogwaardige eiwitten voor de eiwitsynthese te optimaliseren voordat verzadiging optreedt en de snelste creatine transporter beschikbaar om ervoor te zorgen dat er geen opgeblazen gevoel achterblijft. Vergeet niet, GENR8 Strength is gebaseerd op kwaliteit, resultaten en wetenschap en het product formule is een uitzondering op de regel in de sport supplementen.

Neem 2 porties per dag, 's morgens en onmiddellijk na de training, want dit is een gelegenheid waarbij de spieren effectief vragen naar voedingsstoffen om te groeien. GENR8 Strength bevat de oplosbare Vitargo-zetmeel en is gemakkelijk te mengen met water of melk zonder een blender, en wordt geleverd in vanille, chocolade en aardbei smaak. Bezoek onze winkel om nu te kopen!