

BUIKSPIEREN VERSTERKEN

Bij alle houdingen, vooral de voorwaartse en achterwaartse buigingen, versterk je de buikspieren.

De Plank: start vanuit de kathouding. Strek de benen, bekken is laag. De nek, rug, bekken en benen zijn in een rechte lijn. Schouders staan recht boven de polsen. Kracht vanuit armen en buikspieren.

Plank op onderarmen: schouders recht boven de ellebogen, handen plat op de grond.

Zijwaartse Plank: start vanuit de gewone plank met gestrekte armen. Draai het bekken in, bovenste voet op onderste voet of evt. ervoor. Bovenste arm gestrekt omhoog of rustend op bovenste been. Let erop: 1 rechte lijn! Dus bovenste schouder recht op onderste.

Zijwaartse plank op onderarmen: start vanuit de zijlig. Dan elleboog gebogen, onderarm plat op de grond. Benen op elkaar. Duw je bekken omhoog op kracht buikspieren. Variaties:

-Bovenste arm over je hoofd uitstrekken.

- Met het onderste heup heen en weer bewegen richting de grond en weer omhoog.

- Adem in: bovenste arm omhoog. Adem uit: bovenste arm omlaag.

De stoel. Voeten heupbreedte. Armen voorwaarts schouderhoogte. Span buik- en bekkenbodemspieren aan, buig de knieën en doe alsof je gaat zitten. Maak een zo recht mogelijke rug. Evt. op tenen. Variaties:

- Adem in: staand, armen omhoog. Adem uit: kom in de stoelhouding.

De boot: Start vanuit langzit. Balanceer op je stuitje, trek knieën naar je toe. Dan leun je iets naar achter, strek je beide benen uit naar voren, span buik- en bekkenbodemspieren aan. Armen kunnen er gestrekt naast. Maak een rechte rug. Ga niet hangen in de rug.

Fietsen: Start vanuit ruglig. Trek knieën naar je toe. Maak nu een fietsbeweging terwijl je de voeten iets van je af houdt. Doe dit op kracht van buik en bekkenbodemspieren. Daarna kun je op zij fietsen. Dus draai wat in en maak de fietsbeweging naar links en dan naar rechts. (= schuine buikspieren).

Ruglig. Breng de benen richting het plafond omhoog. Laat nu om/om 1 been langzaam omlaag zakken op kracht buikspieren. Wanneer dit makkelijk gaat kun je beide benen tegelijk doen. Let op: rug blijft op de mat!

Ruglig. Armen zijwaarts, linkerknie naar de borst, rechterbeen gestrekt op de grond. Dan linkerbeen uitstrekken, linkerbeen 5 cm boven de grond houden. Breng tegelijkertijd rechterknie naar de buik, en dan afwisselen tussen linker en rechterbeen.

Scharen. Ruglig. Til beide benen op kracht buikspieren een stukje op en weer terug. Herhalen. Dan optillen en beide benen spreiden en terug. Herhalen.

Brughouding. Strek dan één been schuin omhoog, bovenbeen is gelijk met andere bovenbeen.

Ruglig. Trek knieën naar je toe, strek de onderbenen en breng de bovenbenen in een hoek van 90 graden. Leg de handen tegen de bovenbenen aan. Duw je bovenbenen weg op kracht van je buikspieren met je handen terwijl je tegelijkertijd de bovenbenen/ knieën naar je toe trekt.