

ALARMI NA EEN
WINTER VAN WARME
CHOCO EN SNACKEN
VOOR DE TV PUILT ER
EEN VERDACHT
LAAGJE OVER JE
PYJAMABROEK.
OP NAAR DE LENTE
MET ONS
STRAKKEBUIKENPLAN!

Naam: Inne
Leeftijd: 22
Studie: toegepaste
economische
wetenschappen
Relatie: heeft een vriend
Sport: kickboksen, joggen,
paardrijden, af en toe
zwemmen en fietsen



Nieuwe lente, **PLATTE BUIK!**

ZÓ GEDAAN MET DEZE WORK-OUTS

“Je buik is in strakke kleding toch het eerste wat je ziet.”

Inne: “Mijn lichaam in vorm houden is heel belangrijk. En mijn buik speelt daarbij een hoofdrol: tenslotte is dat het eerste wat je ziet als ik strakke kleding draag of als mijn T-shirt omhoog kruipt.”

INNES METHODE

“Ik sport heel veel. Vooral tijdens de kickbokstraining werk ik hard aan mijn buikspieren. Dan moeten we onze buik heel hard aanspannen terwijl er iemand overheen loopt. Erg vermoeiend, maar het levert wel resultaat op. Ook bij mijn andere sporten werk ik aan een platte buik. Tijdens het zwemmen span ik voortdurend mijn buikspieren aan en ook bij het paardrijden gebruik ik ze onbewust.”

HAAR PLATTEBUIKTIPS

- Ga languit op je rug liggen en probeer je voeten zo lang mogelijk een paar centimeter boven de grond te houden.
- Let op je houding tijdens het zwemmen. Span je buikspieren aan zodat je niet in, maar óp het water zwemt.
- Kies in plaats van gewone pasta en rijst voor de volkorenvariant. Vul aan met veel groenten en fruit.

EET JE BUIK STRAK

De juiste voeding kan je helpen je buik platter te krijgen. Diëtiste Annelies Verhelst vertel je de *do's* & *don'ts*.

DO'S

- Eet vezelrijke voeding als groenten en fruit, maar altijd in combinatie met veel water: zo'n twee liter per dag. Als je onvolgende drinkt, heb je evengoed een opgeblazen gevoel.
- Sprengel citroensap over je gerechten of drink water met citroen voor je maaltijden. Het geheim van een goede vertering.
- Gefermenteerde zuivelproducten als yoghurt en karnemelk bevatten melkzuurbacteriën die helpen de darmflora in evenwicht te houden en het opgeblazen gevoel te verminderen.
- Spreid je maaltijden: drie hoofdmaaltijden per dag aangevuld met een paar tussendoortjes als fruit of yoghurt. Zo leert je lichaam het bloedsuikerniveau beter te controleren. Het gevolg? Een betere vetverbranding en de kans dat je te veel eet tijdens één van je hoofdmaaltijden, wordt aanzienlijk kleiner.

DON'TS

- Met te veel alcohol kweek je de befaamde bierbuik.
- Frisdranken bevatten massa's suiker.
- Wees matig met (koe)melk, want die verteert niet vlot.
- 's Avonds eet je beter niet laat of te zwaar. Tenslotte verbruik je dan niet veel energie meer. Gevolg: je zet het voedsel sneller om in vetten op de buikzone. Eet minstens drie uur voor het slapengaan.

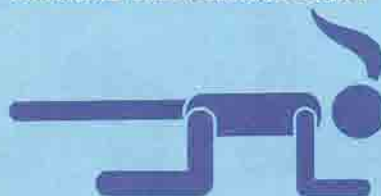
Meer info op www.dieetwereld.be



**PROBLEEM:
NIET-SPORTIEF BUIKJE**

Start met oefeningen die niet te zwaar zijn, maar die wel alle buikspieren trainen.

OEFENING 1: DE CHINESE PLANK



Ga op de grond liggen en steun op je ellebogen en je knieën. Strek één been naar achteren zodat je een rechte lijn maakt van je schouders tot aan je voeten. Probeer deze houding 1 minuut vol te houden, zonder met je rug door te hangen. Doe vervolgens hetzelfde met je andere been.

Aantal herhalingen: 2 x 1 minuut

Hoe vaak? 3x per week

OEFENING 2: DE SCHUINE BUIKSPIEREN



Ga op de vloer liggen met je knieën gebogen en je voeten plat op de grond. Je knieën en voeten moeten zo'n 20 centimeter uit elkaar staan. Reik met je linkerhand langs de buitenkant van je rechterknie. Til tegelijkertijd je rechervoet op zodat je knie een klein beetje naar boven komt.

Aantal herhalingen: begin met 3 x 20 oefeningen aan elke kant, bouw op tot 3 x 50 oefeningen.

Hoe vaak? 3x per week



Bikiniklaar? Trainen maar!



PROBLEEM:

SPORTIEVE, MAAR NIET SUPERSTRASSE BUIK

Ook al ben je sportief, dan nog kan het zijn dat je buikje niet helemaal strak is. Met de buikspieroefeningen voor gevorderden laat je vooral de onderste buikspieren duidelijk uitkomen.

OEFENING 2: DE SCHAAR

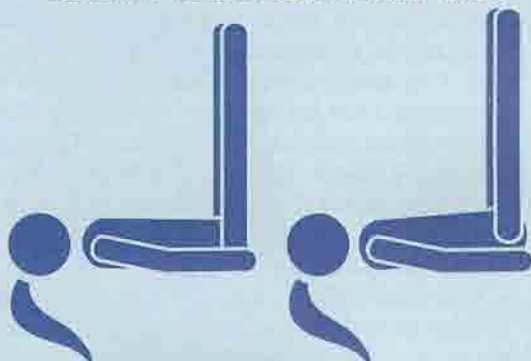


Strek je benen in de lucht en buig zachtjes je knieën. Zorg dat je voeten recht boven je heupen zijn en niet naar voren vallen. Dit is je startpositie. Laat langzaam één been 45° naar voren zakken, het andere been blijft in de startpositie. Tegelijk kom je lichtjes naar boven met je schouders. Je handen plaats je achter je hoofd zonder eraan te trekken. Herhaal deze beweging afwisselend met je andere been.

Aantal herhalingen: 30 oefeningen per been

Hoe vaak? 3 x per week

OEFENING 1: DE ONDERSTE BUIKSPIEREN



Ga op je rug liggen met je benen recht omhoog. Leg je handen onder je billen en probeer je voeten steeds 10 centimeter naar het plafond te duwen, zodat je bekken loskomt van je handen. Adem uit als je omhoog komt, adem in als je naar beneden gaat.

Aantal herhalingen: 3 x 20 oefeningen

Hoe vaak? 3 x per week



PROBLEEM:

BUIK DIE VOCHT VASTHOUDT

Ga eerst en vooral na hoe het komt dat je vocht vasthoudt. Probeer zoveel mogelijk vochtafdrijvende thee te drinken en laat bij je arts controleren of je lymfesysteem goed werkt. Voor dit type buikje is het belangrijk om een dynamische oefening te zoeken. Hoe meer je beweegt, hoe beter de bloedsomloop en vochtafdrijving.

OEFENING 1: DE DYNAMISCHE SCHAAR



Ga op de grond liggen met je benen lichtjes opgetrokken. Breng je handen achter je hoofd. Kom met je schouders omhoog totdat je romp en je schouders van de grond worden getild. Strek nu je rechterarm naast je linkerbeen. Laat je rechterbeen gestrekt naar beneden zakken totdat je ongeveer een hoek van 45° hebt en adem uit. Hou deze houding zo'n drie tellen vast en wissel dan van been en arm.

Aantal herhalingen: 20x links en 20x rechts. Bouw op tot 50 oefeningen.

Hoe vaak? 3x per week

OEFENING 2: DE SCHUINE BUIKSPIEREN



Ga op je zij op de grond liggen en buig je benen in een hoek van 90°. Steun op je elleboog en plaats je andere hand in je zij. Duw nu je heup naar boven. Tel traag 'honderd en één', 'honderd en twee' als je je heup naar boven beweegt, tel 'honderd en drie', 'honderd en vier' als je weer terugkeert.

Aantal herhalingen: 3 x 20, bouw op tot 3 x 50.

Hoe vaak? 3x per week



Naam: Kelly
Leeftijd: 18
Studie: event- en projectmanagement
Relatie: heeft een vriend
Sport: joggen, fitnessen, oefeningen thuis

“Die blessure is geen excuus om me te laten gaan.”

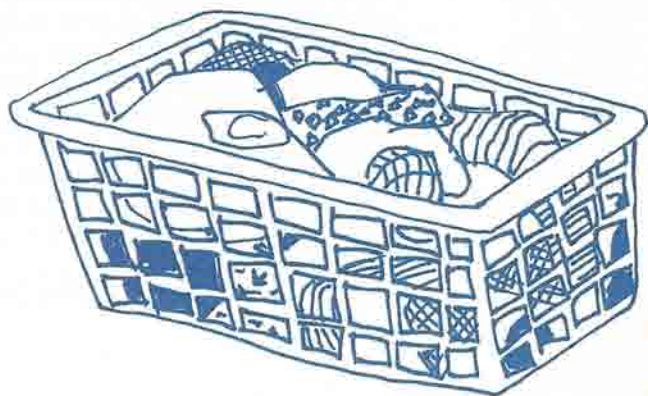
Kelly: “Ik heb altijd op topniveau geturnd en was daarvoor gezegend met een strakke buik. Onlangs ben ik moeten stoppen door een rugblessure, maar dat is geen excuus om me te laten gaan. Ik blijf sporten om mijn lichaam en buik in topvorm te houden.”

KELLY'S METHODE

“Drie keer per week ga ik hardlopen en minstens één keer per week fitnessen. Dit vul ik aan met oefeningen die ik thuis voor de televisie kan doen. Zo heb ik als turnster tijdens het trainen altijd moeten touwtjespringen en dat doe ik nu nog steeds.”

HAAR PLATTEBUIKTIPS

- Ook in een wachtrij kun je je buikspieren trainen. Span ze voortdurend aan en laat weer los.
- Thuis oefenen? Ga op een stoel zitten en kantel je bekken naar voren en naar achteren.
- Met touwtjespringen train je je hele lichaam, dus ook je buikspieren. >>>



Dáág zwembandje, hallo bikini!

Naam: Leny
Leeftijd: 30
Werk: bediende
Relatie: getrouwd en
mama van
Makeyscha (6) en
Chavenick (5)
Sport: fitness, Power
Plate en badminton



“Ook als mama wil ik in vorm en vrouwelijk blijven.”

Leny: “Ik heb twee kinderen, maar wil nog altijd even goed op mijn lijn letten als vroeger. Ook als mama is het belangrijk om in vorm en vrouwelijk te blijven. Daar hoort voor mij een strakke buik bij en ik wil daar gerust hard voor trainen.”

LENY'S METHODE

“Dankzij mijn wekelijkse portie badminton, fitness en Power Plate blijf ik in conditie. Een maand na de geboorte van mijn dochter heb ik het sporten langzaam hervat. Mijn fitnessbeurt eindig ik stevast met sit-ups. En ook bij het *powerplaten* train ik mijn buik tot het uiterste. Tel daarbij nog twee uurtjes badminton per week en je weet hoe ik aan mijn strakke buik kom.”

HAAR PLATTEBUIKTIPS

- Doe je sit-ups met je benen in een hoek van 90°, bijvoorbeeld door ze op een grote zitbal te leggen.
- Op de powerplate zijn sit-ups nog effectiever. In amper een minuutje doe je een intensieve buikwork-out.
- Drink elke dag 1 liter water en 1 liter groene thee. Van frisdranken zwelt je buik op.]



PROBLEEM: BEVALLINGS- BUIKJE

Omdat je buikspieren bij een natuurlijke bevalling worden uitgerek, is het belangrijk om je oefeningen rustig op te bouwen. Eerst kom je langzaam in vorm, daarna kun je overstappen naar intensievere oefeningen.

OEFENING 1: SPAN JE BUIKSPIEREN AAN!



Ga rustig op bed liggen met je benen opgetrokken in een hoek van 45°. Span je buikspieren gedurende een paar tellen aan. Als hulpmiddelje kun je je vingers in je buik duwen. Bij het aanspannen van de buikspieren worden je vingers naar boven geduwd. Adem rustig uit bij het aanspannen en adem in bij het ontspannen.

Aantal herhalingen: gedurende 2 minuten steeds herhalen

Hoe vaak? Elke dag

OEFENING 2: DE BASISCRUNCH



Trek je benen op in een hoek van iets meer dan 90°, je onderrug blijft op de grond. Laat je hoofd ofwel rusten op je handpalmen met je ellebogen open, ofwel op je handdoek die je opentrekt als een hangmat voor je hoofd. Til je schouders en je romp op, maar zorg ervoor dat je onderrug op de grond blijft. Adem uit als je naar boven komt, adem in als je naar beneden gaat.

Aantal herhalingen: begin met 30 oefeningen. Na 2 dagen komen er 2 bij. Zo eindig je op de laatste dag met 100 oefeningen.

Hoe vaak? 3x per week

Meer info op www.power-zone.be