

## **Eindeloos veel buikspieren voor een strakke buik?!**

Heb jij ook, wel eens, het goede voornemen om eindeloos veel buikspieroefeningen te doen om van je buik af te komen? Denk je dat dit DE OPLOSSING is?!

Helaas is het antwoord nee. Je hebt buikspieroefeningen zeker nodig voor een goede core stability en voor het meer "tonen" van je buikspieren, maar je zal er niet het vetlaagje van je buik mee af kunnen trainen.

Wanneer je van je buik af wilt komen en je buikspieren wilt showen, is het van belang dat je vetpercentage omlaag gaat. Bij mannen worden de buikspieren zichtbaar bij een vetpercentage van 10% of minder, bij vrouwen bij een vetpercentage van 13% of minder. (Je vetpercentage is de verhouding van je vetmassa t.o.v. je vetvrije massa. Vetvrije massa is oa. spierweefsel, botten, organen etc.)

Plaatselijk vet verbranden lukt nog altijd niet. *Of heb jij DE gouden tip?!* Je zal dus je algehele vetpercentage moeten verlagen. Hoe doe je dit? Afvallen, want wanneer je afvalt, zal je over je hele lichaam vet verliezen. Per persoon is het verschillend op welke zone je het eerste en welke zone je het laatste vet gaat verliezen. Vaak als eerste in je gezicht (ingevallen bekkie) en als laatste, helaas, pas de buik.

Hoe ga je afvallen?! Je moet in een calorietekort komen -> een negatieve energiebalans -> zodat je lichaam energie gaat halen uit lichaamweefsel (waaronder vetweefsel). Een calorietekort kun je creëren door minder te eten of door meer te gaan bewegen. EN EN is natuurlijk het beste! :)

Ons lichaam bestaat uit verschillende spiergroepen; benen, borst, rug, schouder, biceps, triceps en buik.

Wanneer je grote spiergroepen traint, zal je logischerwijs meer calorieën verbranden dan wanneer je kleine spiergroepen traint.

Je zal meer calorieën verbranden wanneer je je benen traint, dan wanneer je alleen een biceps curl doet. Je beenspieren zijn immers veel groter dan je biceps, waardoor ze meer energie vragen om de beweging mogelijk te maken. Hieruit volgt ook dat je meer calorieën verbrand met been-, borst- en rug- oefeningen dan met buikspieroefeningen.

Terugkomend op de vraag, "eindeloos veel buikspieroefeningen voor een strakke buik?" nee, je zal je hele lichaam moeten trainen.

Het liefst compound oefeningen, waarbij je veel spieren aanspant en dus veel energie van het lichaam vraagt.

Zijn buikspieroefeningen dan helemaal overbodig?

NEE, absoluut niet. Je buikspieren zijn onderdeel van je core.

Je core is DE BASIS van het lichaam. Een goede core zorgt voor stabiliteit van het lichaam, het voorkomt onder andere rugklachten en het zorgt voor een goede houding.

Oftewel: buikspieroefeningen zijn en blijven belangrijk voor je houding en zijn onmisbaar wanneer je aan krachttraining doet, zeker met losse gewichten. Maar buikspieroefeningen zullen niet je vetpercentage verlagen, hiervoor zal je op je voeding moeten letten en in beweging moeten komen!

Heb je hier hulp, inspiratie, motivatie bij nodig?!

Wij van PT4U staan voor je klaar.

