

Alles voor een *platte* **buik**

MET
12
SIMPELE
OEFENINGEN



• Zo krijg je een **mooie buik** • Versterk je **kern** • Waarom je **buikvet** lastig weggrijpt • **Plank** je plat • Hoe **ongezond** is een buikje? • Nuttige **afvaltips** • **Buikspierklassiekers** •



inhoud

- 2 Inhoud en colofon
- 3 Buikspierklassiekers
- 4 Zo krijg je een platte buik
- 6 Plank je plat
- 7 Afvaltips waar je echt iets aan hebt
- 8 Weetjes
- 9 5 vragen over vetverbranding
- 10 3 variaties op de crunch
- 11 Zo ongezond is een buikje
- 13 Versterk je kern
- 14 Waarom je buikvet lastig weg krijgt

colofon

Alles voor een platte buik

Een speciale uitgave van
GezondheidsNet.nl

Uitgever

Tjangja Galdeij

Hoofdredacteur

Franca van Dalen

Artdirector

Petra Bader

Vormgever

Marinka Huijssoon

Samenstelling

Annemieke Hoogland,
Jolanda Niemantsverdriet

Medewerkers

Karine Hoenderdos,
Ilona Meernik

Foto's iStock

Meer informatie

info@gezondheidsnet.nl

Platte buik

Een wasbordje, **sixpack** of misschien zelfs wel een **eightpack**: velen dromen van een – al dan niet helemaal afgetrainde – mooie buik. Zeker als er een vakantie voor de deur staat, zijn we gauw geneigd om nog even een stapje extra te zetten. Massaal meedoen aan challenges, dagelijks honderden **sit-ups** uitvoeren of nog even een crashdieetje pakken. In de hoop op resultaat.

Klinkt niet echt aantrekkelijk toch? Of erg gezond. En als je al resultaten behaalt, zijn ze waarschijnlijk slechts tijdelijk. Hopelijk helpt dit boekje je op de weg naar blijvend resultaat. **Oefeningen, tips en trucs** worden afgewisseld met achtergrondinformatie. De perfecte mix voor jouw platte buik!

Franca van Dalen
Hoofdredacteur



Buikspierklassiekers

Zorg bij deze oefeningen voor een goede techniek. Zo kun je beter niet aan je nek trekken. Breng je kin tijdens een oefening iets naar je borst (alsof je een appel op je borst klemt).

Crunch met bal



Dit is een basisoefening, maar met een twist: de bal (je kunt hem natuurlijk ook zonder bal uitvoeren). Plaats de bal tussen je billen en bovenrug; zorg dat je hem goed in je onderrug voelt. De voeten staan plat op de grond en je knieën zijn gebogen. Ondersteun je nek met je handen.



Breng vervolgens je bovenlichaam langzaam omhoog tot je spanning in de buikspieren voelt. Je onderrug houdt contact met de bal. Kijk naar het plafond. Laat vervolgens je bovenlichaam langzaam weer terugzakken in de startpositie. De oefening is zwaarder met de bal volledig in je onderrug.

Leg raises



Een uitdaging voor de rechte buikspieren. Ga hiervoor plat op de grond liggen met je benen gestrekt en je armen langs je lichaam. Zorg dat je rug contact houdt met de ondergrond. Hef je benen tot ongeveer 90 graden. Laat je benen vervolgens weer zakken tot net boven de grond.



Voer de oefening rustig uit en houd je onderrug in het matje gedrukt. Je kunt de oefening wat gemakkelijker maken door je benen wat te buigen of de benen niet helemaal terug te brengen naar net boven de grond. Eventueel kun je je handen ook onder je billen leggen.

Fiets crunch



Ga op je rug liggen met je voeten van de grond. Houd je armen langs je lichaam en je hoofd op de vloer. Maak met de benen een soort fietsbewegingen in de lucht. Strek je benen daarbij omstebeurt net iets boven de grond. Zorg daarbij dat je onderrug niet hol trekt, maar op de grond blijft.



Je kunt deze oefening ook uitvoeren met je handen op je borst of achter je hoofd. Het hoofd komt dan wel iets van de vloer. Til je linkerschouder van de grond en beweeg je schouder naar je rechterknie, terwijl je je linkerbeen strekt. Extra goed voor de schuine buikspieren. ■

5 tips en trucs

Zo krijg je *die platte buik*

Met de zomer in aantocht willen heel wat mensen weer wat kilo's kwijt. En een strakke buik is zeker mooi meegenomen, voor wie uitkijkt naar zijn strandvakantie. Enkele tips.

Verbeter je houding

Vaak lijkt je buikje erger dan het is, doordat je geen goede houding hebt. Als je correct rechtop staat, krijg je ook nog eens stabiliteit. Maar hoe zorg je voor een juiste lichaamshouding?

Ga met twee voeten op de grond staan. Verdeel je gewicht gelijk, de knieën lichtjes gebogen. Kantel je bekken een beetje achteruit en span je bekkenbodemspieren lichtjes aan. Span nu ook je buikspieren licht aan; dit is niet hetzelfde als je buik intrekken.

Licht vervolgens je borstkas op, waarbij de ribbenkast als het ware wordt opgevouwen. Ontspan je schouders en trek ze een beetje naar achteren. Voor de juiste houding van je kin, maak je met je duim en wijsvinger een L, waarbij je wijsvinger onderaan je kin komt, en je duim op je borst.



Varieer bij oefeningen regelmatig. Dit helpt tegen verveling en je blijft je spieren prikkelen. Met een beter resultaat!



Doe niet alleen buikspieroefeningen

Buikspieroefeningen zijn goed, maar met alleen je buikspieren trainen, kom je er niet. De spieren van je rug en van je zitvlak spelen ook een rol bij het wegwerken van je buikje. Lokaal vet verbranden is daarbij een fabeltje; het is dus van belang om je hele lichaam te trainen. Zeker ook grote spiergroepen als je rug en benen. Pilates is een goede manier. Ook krachttraining, cardio-oefeningen en intervaltrainingen kunnen helpen.

Let op je eten

Een buikje krijg je niet alleen weg door meer te bewegen. Je moet ook op je eten letten. Eet minder snelle koolhydraten, drink minder alcohol en frisdrank en eet vaker kleine beetjes. Vezels, eiwitten en gezonde vetten zijn van belang. Kies voor flink veel groenten en eet bijvoorbeeld regelmatig vis en noten. Zorg ook zeker dat je genoeg water drinkt. Onderzoek heeft verder aangetoond dat mensen die hun ontbijt overslaan sneller een buikje krijgen. Een crashdieet is overigens nooit een goed idee.

Oefen de hele dag

Je hoeft niet per se veel tijd te hebben om je buikspieren te

>

trainen. Bij allerlei alledaagse activiteiten kun je deze simpele truc toepassen: ga mooi rechtop staan, adem diep in en adem vervolgens diep uit, terwijl je je navel naar je ruggengraat trekt. Doe dit terwijl je bij de kassa in de supermarkt wacht, op een receptie staat of op je werk zit. Probeer daarnaast de hele dag door te bewegen. Neem bijvoorbeeld de trap, of onderbreek je werkzaamheden met een korte wandeling.

Wees realistisch

Houd rekening met je lichaamsbouw als je je doel stelt. Misschien wil je wel de platte buik van je favoriete artiest, model of sporter, maar is dat voor jou niet haalbaar. Bedenk wat realistisch is en streef daarnaar. Geef het tijd. Een platte buik krijg je niet binnen enkele dagen. Zelfs niet binnen een paar weken.

Veel mensen gaan er vanuit dat sporten leuk moet zijn, maar dat gaat niet voor iedereen op. Je mag dus trots zijn op jezelf als je sport: je onderhoudt je lichaam. Zorg voor regelmaat – doe je oefeningen bijvoorbeeld op vaste avonden – of zoek een trainingsmaatje: op die manier houd je trainen gemakkelijker vol. ■

Wist je dat...
je ook zittend je buikspieren kunt trainen? Ga hiervoor zitten op het puntje van je stoel. Til een been op en houd deze 30 seconden ongeveer 2 centimeter boven de vloer. Wissel daarna naar je andere been. Trek tijdens de oefening je navel in. Ga per been voor vijf herhalingen.



Mag je elke dag je buikspieren trainen?

**Fysiotherapeut
Mark Chen:**

“Voor spieren geldt een bepaalde regel: na een flinke trainingsbelasting hebben zij 24 tot soms 72 (!) uur nodig om volledig te kunnen herstellen. Dit geldt - in tegenstelling tot wat sommige bronnen vermelden - ook voor de buikspieren. Wanneer je na een zware training de volgende dag wakker wordt met forse spierpijn, voel je vaak zelf wel dat je een dagje rust nodig hebt.

De intensiteit van de training is hierbij bepalend. Je kunt je buikspieren best elke dag belasten als je ze niet volledig uitput, maar de vraag is of dat wel de meest efficiënte manier van trainen is. Daarbij zijn er talloze manieren om je buikspieren te trainen. Ik zie veel mensen bijna uitsluitend sit-ups doen, terwijl dit naar mijn mening één van de minst waardevolle oefeningen is voor een sterke core.

De buikspieren zijn krachtleveraars voor bewegingen van de romp, maar voornamelijk ook stabilisatoren. Dat betekent dat ze, wanneer ze goed samenwerken met de rugspieren, zorgen voor een goede houding. Dus als je bezig bent met oefeningen waarbij je hele lichaam samen moet werken, zoals een squat of een deadlift, zijn de buikspieren ook volop actief. Op die manier kun je je hele lichaam trainen inclusief buikspieren, zónder sit-ups te hoeven doen.”

Plank je plat

Als je goed wilt trainen, is de techniek heel belangrijk. Houd je lichaam onder controle en betrek al je buikspieren bij de oefening. Doe dit door je navel richting je ruggengraat te 'trekken'.

Basis plank



Begin met je ellebogen en knieën op de grond (of een matje) en houd je handen bij elkaar. Strek vervolgens je benen en til je lichaam omhoog. Je benen houd je ter hoogte van je heupen; er blijft een heuplengte tussen je voeten. Zorg voor een rechte rug, niet hol en niet bol. Houd je billen laag en je hoofd in een normale houding. Niet te veel naar beneden of vooruit kijken dus. Start met 3 tot 5 keer 20 tot 30 seconden in deze houding staan en bouw het daarna langzaam uit.

Zijwaartse plank



Ga op je zij op de grond (of een matje) liggen en laat je voeten op elkaar rusten. Steun met je onderarm en elleboog op de vloer. Til jezelf op, maar houd de onderarm op de vloer: je lichaam vormt samen met de grond een driehoek. Zorg voor een rechte lijn van schouder, heup en voet. De heupen blijven hoog en je kantelt niet naar voren of naar achter. Start met 3 keer 20 tot 30 seconden aan elke kant. Bouw het langzaam uit.

Variaties op de plank



1. Vind je de 'normale' plank nog wat zwaar? Voer hem dan uit op je knieën. Zorg ook dan voor een mooie rechte lijn.
2. Leg je onderarmen niet op de grond, maar houd je armen gestrekt. Dit kan zowel in de zijwaartse als basis plank.
3. Ga staan in de zijwaartse plank en strek vervolgens de arm waar je niet op steunt. Voor extra uitdaging kun je ook je bovenste been omhoog strekken.
4. Begin in de basis plank. Til rustig één arm op naar voren en til vervolgens het tegenovergestelde been op. Houd spanning op je arm en been en blijf een paar seconden in deze houding staan voor je terugzakt in de basis plank. Herhaal met de andere kant.
5. Ga recht op de grond zitten met je benen gestrekt. Zet je handen ongeveer 20 centimeter achter je plat op de grond en duw je heupen omhoog tot je zo recht bent als een (omgekeerde) plank. ■

AFVALTIPS

waar je echt iets aan hebt



WEET WAT

JE EET

'Abs are made in the kitchen', wordt wel eens gezegd. Oftewel, voor een mooi buikje moet je niet alleen bewegen, maar ook je eetpatroon aanpassen.

Denk na over je eetpatroon

De basis van ieder geslaagd afslankdieet: nadenken over je eetpatroon. Waar zitten mijn zwakke plekken, welke lekkernijen kan ik niet weerstaan? Waarom eet ik als ik niet echt honger heb? Wie succesvol wil afvallen, moet zichzelf kennen. Houd een tijdje een eetdagboek bij en maak een plan om met moeilijke momenten om te gaan. Bewust eten is ook langzaam eten. Geniet van elke hap, kauw zorgvuldig, pauzeer regelmatig en eet niet door bij een vol gevoel.

Veel, heel veel groenten

Dieetgoeroes kunnen elkaar de tent uit vechten, maar

over één ding zijn ze het eens: groenten kun je onbeperkt eten. Ze zijn rijk aan vezels, vitaminen, mineralen en antioxidanten. Vuistregel: eet bij de warme maaltijd een half bord groenten en bij de lunch ook altijd wat rauwkost of een groentesoep.

Minder koolhydraten

De meeste diëtisten en afslankboeken richten zich niet meer op het verminderen van vetten, maar op het beperken van koolhydraten. Koolhydraten verhogen het

glucosegehalte in het bloed, waarna er insuline moet worden afgegeven om dat gehalte weer te verlagen. Juist insuline stimuleert de opslag van vet in je lichaam. Bovendien verzadigen koolhydraten minder snel; de 'dooreet-factor' van brood en pasta is veel hoger dan die van vis en peulvruchten. Minder koolhydraten dus! En vooral; minder suiker. Want dat levert louter loze calorieën.

Eet eiwitten

Eiwitten geven lekker veel verzadiging en zorgen ervoor dat de spiermassa op peil blijft. Heel belangrijk, want juist spieren zorgen voor een snellere stofwisseling. Eiwitten zitten vooral in eieren, zuivel, vis, peulvruchten en noten.

Liever kracht dan cardio

Vergeet de loopband en de hometrainer. Krachttrai-

ning levert veel meer op. Het zorgt dat de spiermassa toeneemt, wat goed is voor de stofwisseling. Na een pittige krachttraining blijf je nog uren meer calorieën verbranden dan normaal! Train wel intensief, dus telkens een beetje zwaarder en uitdagender. Opdrukken is een goede oefening. Of ga met gewichten werken. Zorg voor goede begeleiding, bijvoorbeeld in de sportschool.

Drink met mate

Drank is op drie manieren slecht voor de lijn. Alcohol bevat veel calorieën, verhoogt de eetlust en zorgt dat remmingen verdwijnen, waardoor je meer gaat eten. Houd het daarom liever bij één glas per dag.

Geregeld wegen

Onderzoek wijst uit dat succesvolle lijners zichzelf regelmatig blijven wegen. Zo kunnen ze direct ingrijpen als hun gewicht stijgt. ■

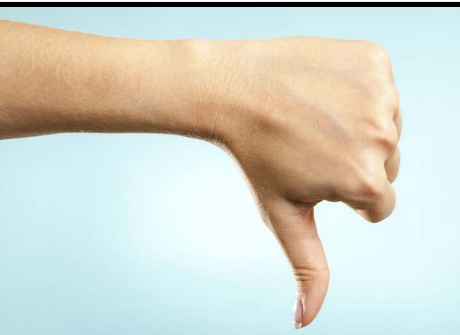
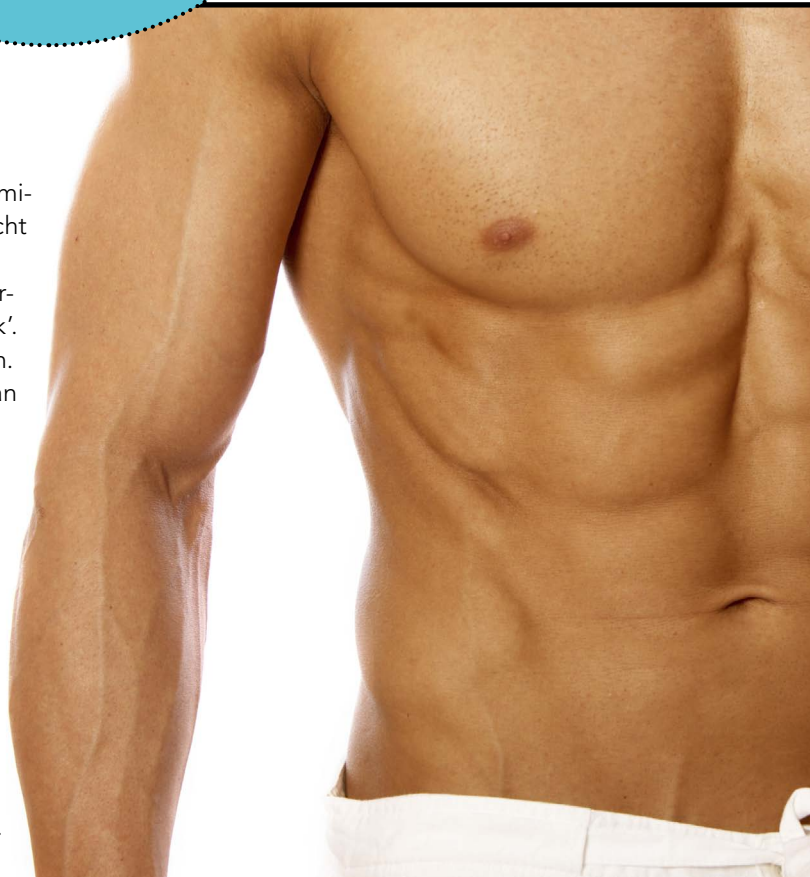


Eet je onbewust meer en ongezonder dan je denkt? Noteer eens een week alles wat je eet en drinkt.

Voor zichtbare buikspieren moet je vetpercentage behoorlijk laag zijn: minder dan 12 procent. Gezonde vetpercentages zijn (dit is afhankelijk van je leeftijd) 15-20 procent voor mannen en 25-30 procent voor vrouwen. Het bereiken van een dergelijk laag vetpercentage is niet altijd haalbaar. Staar je dus niet blind op een sixpack.

Een klein lesje buikanatomie

1. De rechte buikspier (m. rectus abdominis) is een meerbuikige spier, vastgehecht aan het borstbeen, de ribben en het schaambeen. De rechte buikspieren vormen de bekende 'sixpack' of 'eightpack'.
2. De buitenste schuine buikspieren (m. obliquus externus abdominis) vind je aan zowel de linker- als rechterkant van de romp. Het zijn de meest oppervlakkige spieren aan de zijkant. Ze lopen van de borstkas naar de lies.
3. De binnenste schuine buikspieren (m. obliquus internus abdominis) liggen onder de buitenste; ze lopen in tegengestelde richting.
4. De dwarse buikspieren (m. transversus abdominis) liggen het diepst, bijna tegen de buikorganen aan. De dwarse buikspieren lopen van de heuprand naar het onderste deel van de borstkas.



55% van de Nederlanders vindt de buik het lelijkste deel van zijn lichaam. Ook met de bovenbenen en 'lovehandles' zijn veel mensen niet blij.

Steun je rug

Buikspieroefeningen zijn niet alleen goed voor je wasbordje, maar ook voor de rest van je lichaam. De buikspieren vormen het centrum van je kracht. Van daaruit wordt alles aangestuurd en je gebruikt je buikspieren dan ook vaker dan je denkt. Sterker nog, er is bijna geen beweging waarbij

deze spieren niet betrokken zijn. Als dit spiersysteem niet stabiel is, gaat het lichaam dat compenseren. Daardoor wordt een ander deel, zoals de rug, extra belast. Met soms klachten als gevolg. Om dit te voorkomen, kun je buikspier- of core stability-oefeningen gaan doen.



tip

Focus je niet alleen op je buikspieren, maar train het hele lichaam! ■

Vetverbranding

Vetverbranding spreekt tot de verbeelding. Fabrikanten springen hier handig op in: ze hebben het over plaatselijk vet verbranden, voedingssupplementen en afslankcrèmes. Hoe zit het nu precies?

1 Hoe werkt de vetverbranding?

Vetverbranding is een complex chemisch proces. In het lichaam worden vrije vetzuren vrijgemaakt vanuit vetweefsel. Het bloed vervoert deze vetzuren naar verschillende weefsels. Vervolgens zet het lichaam met behulp van zuurstof de vetzuren om in energie. Cellen gebruiken deze energie om bijvoorbeeld spieren te laten samentrekken zodat je kunt bewegen.

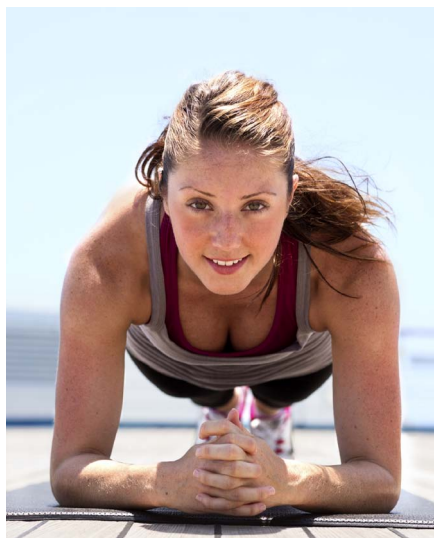
2 Hoe verbrand je het meeste vet?

In rust leveren vrije vetzuren ongeveer 90 procent van de benodigde energie. De rest halen we uit koolhydraten. Wanneer je je inspant, dan stijgt de energiebehoefte van het lichaam. Je gaat dan in verhouding meer koolhydraten gebruiken, maar de hoeveelheid vet die je verbrandt stijgt nog wel. Bij een bepaalde intensiteit, oftewel de zwaarte van je training, kan de vetverbranding de energiebehoefte niet meer bijhouden. Daarna verbrandt het lichaam alleen nog maar koolhydraten. Veel mensen denken dat een cardio-training op lage intensiteit de beste manier is om vet te verliezen. Het omslagpunt tussen vet- en koolhydraatverbranding verschilt echter veel tussen mensen. Daarnaast is gebleken dat wanneer je regelmatig zeer intensief traint, je ook meer vet verbrandt als je minder zwaar traint. Een pittige cardio- of intervaltraining zorgt niet zo zeer voor een hoog calorieverbruik tijdens de training, maar verhoogt ook vooral de vetverbranding na de training. Uit-

eindelijk verbrand je dus meer vet. Krachttraining is te intensief om vetten te verbranden. Maar het stimuleert wel de vetverbranding na de training. Dit effect kan tot wel twee dagen aanhouden. Op langere termijn neemt ook de hoeveelheid spiermassa toe. Spieren verbranden meer calorieën, dus de ruststofwisseling neemt toe door krachttraining.

3 Kun je plaatselijk vet verbranden?

Veel mensen denken dat ze vet op de probleemgebieden kwijt kunnen raken door oefeningen te doen waarbij ze de spieren in deze zones trainen. Dit is helaas niet mogelijk. De spieren nemen vrije vetzuren op uit het bloed tijdens inspanning. Waar deze vrije vetzuren vandaan komen 'bepaalt' het lichaam zelf. Dat lokale vetverbranding door gerichte oefeningen mogelijk is, is een fabeltje.



4 Kan voeding helpen?

Je voedingspatroon heeft een grote invloed op de vetverbranding. Normaal gesproken is het lichaam zuinig met koolhydraten omdat we hier maar een kleine voorraad van hebben. Wanneer je veel koolhydraten eet, krijgt je lichaam het signaal dat het niet zuinig hoeft te doen. Hierdoor gaat je lichaam meer koolhydraten en minder vet verbranden.

Eiwitrijke voedingsmiddelen stimuleren de vetverbranding, want de verttering van eiwitten kost veel energie. Eiwitdiëten zijn niet aan te bevelen. Na verloop van tijd gaat je lichaam namelijk meer eiwitten gebruiken en dit komt de vetverbranding niet ten goede. Om gezond te blijven en goed te presteren heeft het lichaam alle voedingsstoffen nodig. Het kan geen kwaad om voorzichtig de verhoudingen tussen vetten, koolhydraten en eiwitten in de voeding te veranderen.

Trainen op een lege maag is geen aanrader. Als de koolhydraatvoorraad leeg is, schakelt je lijf automatisch over op vetverbranding. Je kunt dan echter minder zwaar en doelgericht trainen.

5 Werken voedingssupplementen en crèmes?

De meeste voedingssupplementen die beloven om de vetverbranding te stimuleren werken niet of zijn niet veilig. Alleen groene thee-extract en cafeïne zijn veilig en lijken mensen een beetje te helpen bij het afvallen. Van afslankcrèmes is nooit wetenschappelijk bewezen dat ze de (lokale) vetverbranding kunnen beïnvloeden. ■

Crunch-varianties

De klassieke crunch ken je vast wel: terwijl je ligt breng je je bovenlichaam een klein stukje van de grond. Met deze drie varianties breng je meer afwisseling in je buikspiertraining.

Schuine crunch



Ga liggen met je handen in de nek, je voeten plat op de grond en de knieën gebogen. Leg je rechtervoet op je linker-knie. Beweeg vervolgens je linkerelleboog naar je rechter-knie (en je rechterknie in de richting van je linkerelleboog). Je schouder komt van de vloer. Je mag je linkervoet laten staan, maar deze mag ook een stukje omhoog komen zoals op de foto. Trek niet met je handen aan je nek, beweeg vanuit je buikspieren en houd deze aangespannen. Ga daarna rustig terug naar de grond.

Wissel vervolgens van been. Beweeg steeds de elleboog naar de tegenovergestelde knie, zodat je spanning in je schuine buikspieren voelt.

Crunches met een bal



Leg je voeten op een fitnessbal. Begin met je benen gestrekt. Kom met gestrekte armen een stukje met je bovenlichaam van de grond. Tegelijkertijd haal je de bal met je voeten naar je toe, waarbij je je benen buigt. Houd een paar seconden vast. Rol daarna je bovenlichaam en de bal terug. Een beetje zwiepen met je armen om omhoog te komen mag, maar probeer de kracht vooral uit je buikspieren te halen.

V-crunch



Ga op je rug liggen. Begin helemaal gestrekt, met je armen langs je oren. Span je buikspieren aan. Kom vervolgens tegelijkertijd met je bovenlichaam en je benen van de grond, zodat je lichaam een V vormt. Je mag je benen gestrekt houden of buigen. Houd deze positie een paar tellen vast. Ga vervolgens zo langzaam mogelijk terug naar de uitgangspositie: breng je rug en benen rustig naar de vloer. ■

Zo ongezond is een buikje

Het vet rond de taille zien veel mensen liever gaan dan komen. Het buikje wordt dan ook met regelmaat tot probleemgebied bestempeld. En terecht. Los van of het mooi is of niet, buikvet is het meest ongezonde vet. >



Ons lichaam slaat overtollig vet over het algemeen op twee plekken op: op de buik (appel) of op de heupen en billen (peer). Mannen zijn vaker een appel, vrouwen een peer. Waar het vet zich opslaat is grotendeels genetisch bepaald. Voor je gewicht maakt de plaats van opslag niet uit, maar voor bijvoorbeeld het risico op hart- en vaatziekten wel. Dan is buikvet namelijk veel ongezonder.

Ongezond

Buikvet verhoogt het risico op welvaartsziekten zoals diabetes, kanker en hart- en vaatziekten. Het gevaar zit hem niet in het vet dat direct onder de huid zit. Juist het vet in de buikholte en rondom de organen is ontzettend ongezond. Daarbij speelt de stofwisseling een belangrijke rol. Door teveel buikvet worden de lichaamscellen bijvoorbeeld minder gevoelig voor insuline. Hierdoor stijgt de bloedsuikerspiegel, gaat de al-

vleesklier meer insuline aanmaken en kunnen er verstoringen optreden. Met mogelijk diabetes tot gevolg.

Waarom is buikvet schadelijker dan ander vet? Dat is nog niet helemaal duidelijk. In de buik vinden diverse metabole processen plaats. Deze processen worden door allerlei factoren beïnvloed, zoals water en vet. Het vet in de buikholte is erg actief, daardoor is het risico op fouten in deze processen mogelijk groter. Daarnaast lijkt de hormoonbalans door buikvet verstoord te raken en gaat het vet rondom de organen zitten. Mogelijk zou dit de stofwisseling aan kunnen tasten.

Meet je buikomtrek

De buikomtrek meet je tussen het heupbeen en de onderste rib. Trek het meetlint niet te strak aan, want dan smokkel je. Voor vrouwen is een buikomtrek onder de 80 centimeter gezond, tussen de 80 en 88 centimeter geldt een verhoogd risico en bij

meer dan 88 centimeter een ernstig verhoogd risico. Bij mannen is tot 94 centimeter gezond en vanaf 102 centimeter is het risico ernstig verhoogd.

Verdwijnen

Het buikje is dus een probleemgebied. Het is ongezond en veel mensen vinden het niet zo mooi. Verschillende trainingen en wonderdiëten beloven in een mum van tijd een platte buik. Toch is de beste manier om buikvet kwijt te raken het veranderen van je leefstijl. Gezond eten dus. En veel bewegen. Buikspieroefeningen kunnen je daarbij helpen, maar zolang een laagje vet de buikspieren bedekt zullen deze nu eenmaal niet zichtbaar worden. Bovendien verdwijnt het vet niet door buikspieroefeningen. Zorg dat je meer calorieën verbrandt dan je inneemt. Hierdoor zal het vet op je buik (voor een deel) verdwijnen, in gelijke hoeveelheid als het vet op de rest van het lichaam verbrandt. ■



Heb je te veel buikvet? Dan is er maar één oplossing. Verbruik meer calorieën dan je via je voeding binnenkrijgt. Zo zal je buikje (uiteindelijk) vanzelf slinken.

Let op je buikomtrek

	Gezond	Verhoogd risico: blijf op gewicht	Ernstig verhoogd risico: probeer af te vallen
Vrouwen	< 80 centimeter	80 - 88 centimeter	> 88 centimeter
Mannen	< 94 centimeter	94 - 102 centimeter	> 102 centimeter



Versterk je kern

Met deze oefeningen train je je 'core' oftewel je rompspieren. Een sterke kern houdt je in evenwicht en verbetert je houding. Zo krijg je minder snel last van je rug en andere blessures.

Bruggetje



Ga op je rug liggen, zet je voeten plat op de grond en buig je knieën. Leg je armen plat langs je lichaam. Span daarbij je bil- en buikspieren aan.



Til je billen van de grond zodat je een ruggetje maakt. Je knieën, heupen en schouders vormen een rechte lijn. Houd dit even vast, breng je billen weer naar de grond en herhaal de oefening. Gaat dit je gemakkelijk af? Strek dan afwisselend je linker- of rechterbeen uit.

Bruggetje met bal



Heb je een fitnessbal in huis? Dan kun je deze variant op het bruggetje proberen. Omdat de bal wiebelt, is deze versie moeilijker. Zet je voeten op heupbreedte op de bal, met je benen in hoek van 90 graden.



Breng je billen omhoog, zodat je knieën, heupen en schouders een rechte lijn vormen. Span je bil- en buikspieren hierbij aan. Houd deze positie even vast en kom daarna weer met je billen naar de grond.

Opdrukken



Van opdrukken krijg je niet alleen sterke armen. Voer je push-ups goed uit, dan profiteren ook je buikspieren ervan. Begin in de plankpositie, maar dan met je knieën op de grond. Zet je handen op schouderbreedte of nog iets wijder uit elkaar.



Zak nu door je armen richting grond, maar raak de grond niet aan. Duw jezelf daarna weer omhoog, waarbij je je lichaam aanspant. Houd je lichaam in een rechte lijn. Makkie? Doe de oefening vanaf je voeten in plaats van je knie. ■

Buikvet, *het lastigste vet?*

Een te veel aan buikvet kan leiden tot allerlei gezondheidsproblemen. Is het je nog niet gelukt om met een dieet en lichaamsbeweging je buikje weg te krijgen? Negen redenen waarom dat zo moeilijk is.

1 Leeftijd

Als je ouder wordt, verandert je lichaam. Zo wijzigt ook de stofwisseling. Naarmate de leeftijd vordert heb je minder calorieën nodig om het lichaam normaal te laten functioneren. Daarnaast krijgen vrouwen ook nog eens te maken met de overgang. Door alle veranderingen van hormonen is het lastiger - maar niet onmogelijk - om af te vallen.

2 Verkeerde oefeningen

Doe je regelmatig crunches tot dat je niet meer omhoog kan komen? Stop ermee! Je kunt veel beter je hele core trainen, oftewel rug-, bekken en de buikspieren. Door oefeningen voor je core - zoals bijvoorbeeld de plank - te doen, gebruik je meer spieren en verbrand je meer calorieën.

3 Bewerkte voedingsmiddelen

Als je van je buikvet af wilt, zul je bewerkte voedingsmiddelen moeten vermijden. Neem dus geen koek, snoep, chips, friet en toetjes, maar kies voor vers fruit, groente, noten en volkorenproducten.

4 Slechte vetten

Eet zo min mogelijk

verzadigde vetten. Onverzadigde vetten heb je wel nodig. Alle vissoorten bevatten onverzadigde vetten; vooral vette vissoorten, zoals haring, makreel en zalm. Ook olijfolie en avocado's zijn een bron van onverzadigd vet. Gezonde vetten kunnen wel leiden tot gewichtstoename, dus neem deze met mate.

5 Stress

Heb je last van stress en eet je daardoor meer? Logisch dat je niet afvalt en misschien zelfs wel in gewicht toeneemt. Dat is overigens niet de enige verklaring. Door stress maakt je lichaam meer van het hormoon cortisol aan. Dit hormoon verhoogt de hoeveelheid vet in het lichaam en vergroot de vetcellen.

6 Te weinig slaap

Uit verschillende studies is gebleken dat een tekort aan slaap of een onregelmatig slaappatroon het risico op overgewicht verhoogt. Zorg voor een goede nachtrust dus.

7 Te weinig eten

Ook te weinig eten is niet goed voor je slanke lijn. Als je ineens te weinig gaat eten, gaat je lichaam in de 'spaarstand'. Op korte termijn val je

af, maar als je daarna weer gewoon gaat eten kom je meteen weer aan. Het welbekende jojo-effect. Veel beter is om anders te gaan eten.

8 Appelfiguur

Mooie slanke benen, maar wel een buikje? Dan heb je waarschijnlijk een appelfiguur. Dit is genetisch bepaald en ja dit is moeilijker te bestrijden.

9 Motivatie ontbreekt

Een platte buik heb je niet in één week. En ook als je hem hebt, zal je er continu aan moeten werken om ook een platte buik te behouden. Kortom: wekelijks trainen, goed op je voeding letten en zorgen dat je gemotiveerd blijft. ■



Sport je wel, maar helpt het niet? Misschien is je workout niet intensief genoeg.



gezondheidsnet.nl

nummer **1** in gezondheid



Wil je weten hoe je **gezond kunt blijven**? Ben je opzoek naar **betrouwbare informatie** over ziektes en behandelingen, en nieuwsgierig naar de **nieuwste medische inzichten**?

Op **www.gezondheidsnet.nl** vind je volop tips en adviezen om het maximale uit je gezondheid te halen!

Meld je aan voor de gratis nieuwsbrief

Wil je op de hoogte blijven van het **laatste gezondheidsnieuws** en de **gezondste tips**? Meld je dan nu aan voor de gratis wekelijkse nieuwsbrief van GezondheidsNet. Je ontvangt dan bovendien **gratis digitale boekjes** met **gezonde recepten**!

www.gezondheidsnet.nl