

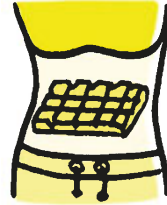
HOE BEDOEL JE, CORE TRAINING?

Een soort training die hoofdzakelijk is gericht op het

**VERSTEVIGEN
VAN DE
BUIKSPIEREN.**

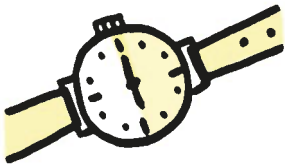
JE BUIKSPIEREN

hoef je niet te zien als het belangrijkste in je leven, maar wel als een schakel in een keten die in zijn geheel moet worden onderhouden. Maak van je buikspieren niet de zwakste schakel!



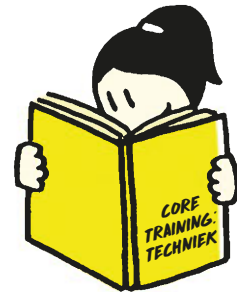
**CORE TRAINING
=
BUIKSPIEROEFENINGEN**

Klopt, maar het is meer dan dat.



**EEN WORK-OUT
DIE TUSSEN 1 EN
30 MINUTEN DUURT.**

**VANAF JE
GEBORTE
TOT JE 100STE
VERJAARDAG,
OF LANGER!**



**CORE TRAINING IS
EEN TECHNIEK**

waarmee je je hele lichaam op harmonieuze wijze kunt verstevigen.

**ALLEEN OF
MET EEN VRIENDIN.**

Zo kun je elkaar motiveren en uitdagen.

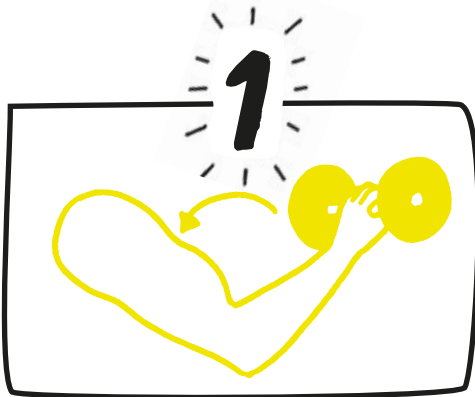


**EEN UITSTEKENDE
AANVULLING**

op een andere fysieke activiteit.

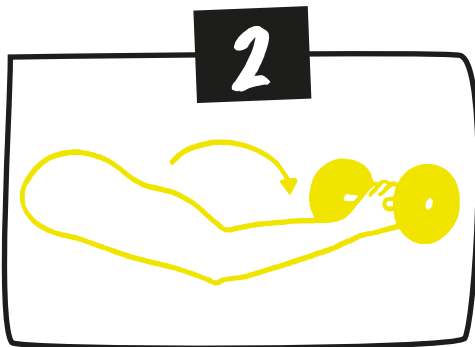


DE VERSCHILLENDE SAMENTREKKINGEN



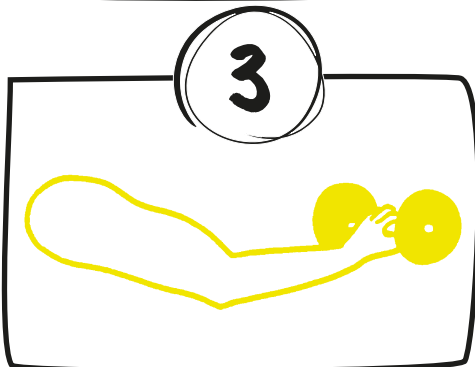
CONCENTRISCHE SAMENTREKKING

Tijdens deze (dynamische) samentrekking wordt de lengte van de spier kleiner (de biceps trekt verder samen naarmate de onderarm dichterbij de bovenarm komt).



EXCENTRISCHE SAMENTREKKING

Tijdens deze (dynamische) samentrekking gebeurt het tegenovergestelde. De spier trekt wel samen, maar deze keer wordt de spier langer (tijdens een afdaling trekken de dijspieren zich samen om af te remmen, zodat je niet met een enorme snelheid de helling afstormt).



ISOMETRISCHE SAMENTREKKING

Tijdens deze (statische) samentrekking creëert de spiercontractie geen beweging, maar wordt de spier gestabiliseerd (de plank is hier het beste voorbeeld van). Het is deze laatste samentrekking waar we ons op de volgende pagina's in gaan verdiepen.

WAAROM IS DIT BOEK MIJ OP HET LIJF GESCHREVEN?

Bij core training denken mensen vaak maar aan één bekende oefening: de plank. Dit soort samentrekking is heel interessant om je hele lichaam te verstevigen.

GEEN BEWEGING



MINDER BELASTEND VOOR DE GEWRICHTEN

GERUSTSTELLENDER VOOR VROUWEN MET OVERGEWICHT

MINDER BELASTEND VOOR DE BEKKENBODEM

GEEN BEWEGING = MAKKELIJKER

BETERE CONCENTRATIE OP DE OEFENING

Misschien zie je niet zo vaak mensen aan core training doen, maar dat wil niet zeggen dat het niet doeltreffend is. Deze techniek is precies zoals alle andere: als je het juist doet, kun je er erg mooie resultaten mee bereiken.

WAAROM CORE TRAINING?

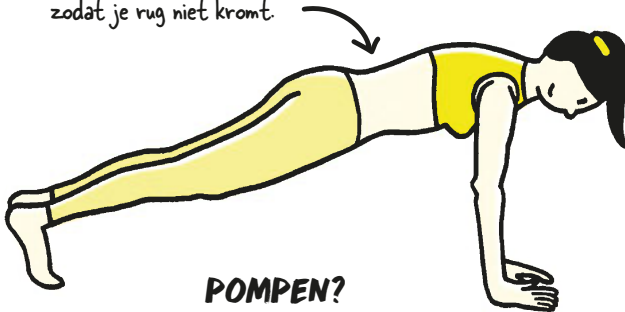
Een van de belangrijkste doelen van core training is het verstevigen van de spieren die de inwendige organen ondersteunen en de wervelkolom beschermen: de buikspieren.

DE REDENEN

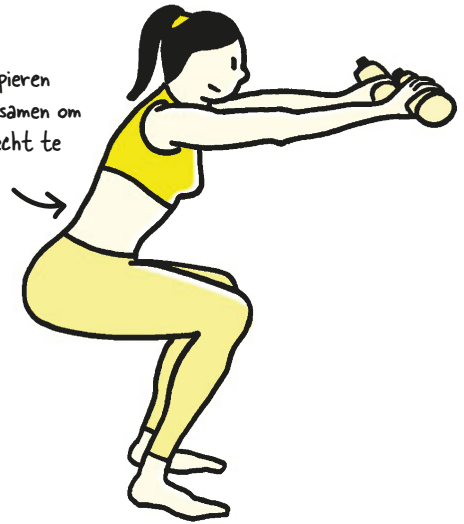
Je hoeft je niet alleen bezig te houden met zuivere buikspieroefeningen. Waarom niet?

Heel eenvoudig: je buikspieren worden getraind in alle oefeningen die in dit boek worden voorgesteld en in de oefeningen die je zelf kunt vinden of na verloop van tijd misschien zelf kunt bedenken.

De buikspieren trekken samen zodat je rug niet kromt.



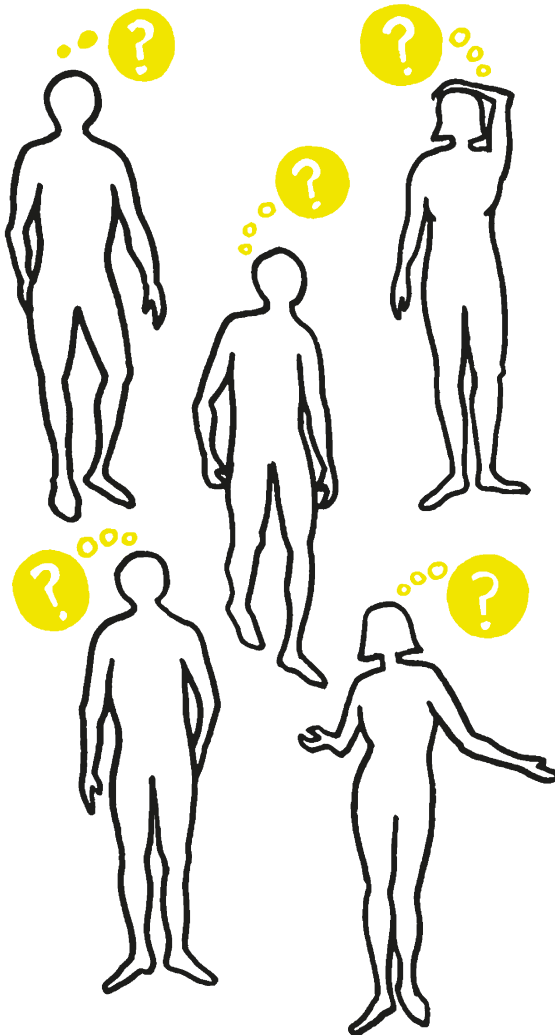
De buikspieren trekken samen om je rug recht te houden



De buikspieren trekken samen om je bekken stabiel te houden.



CORE TRAINING: VOOR WIE?



Decennialang werd core training vooral gebruikt door fysiotherapeuten/kinesisten of door specialisten die zich bezighielden met aandoeningen van de botten, gewrichten, pezen en spieren.

Vandaag de dag maakt core training deel uit van alle work-outs.

Of je nu:

- in topvorm bent;
- mager bent;
- overgewicht hebt;
- obesitas type I, II of III hebt;
- tiener bent;
- in de menopauze zit;
- op leeftijd bent;
- artrose* hebt;
- een hartaandoening* hebt;
- astma* hebt.

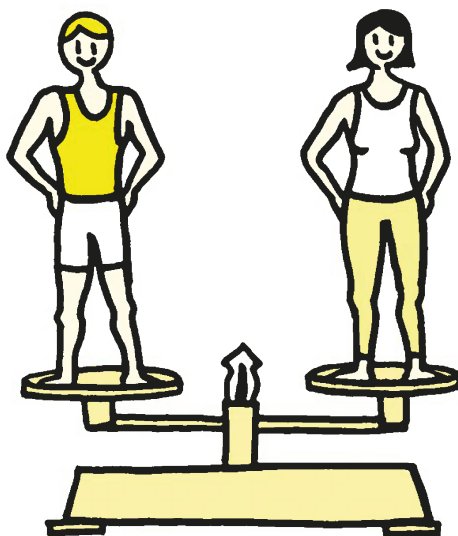
* Overleg eerst met je arts.

**DEZE
METHODE
PAST BIJ
JE!**

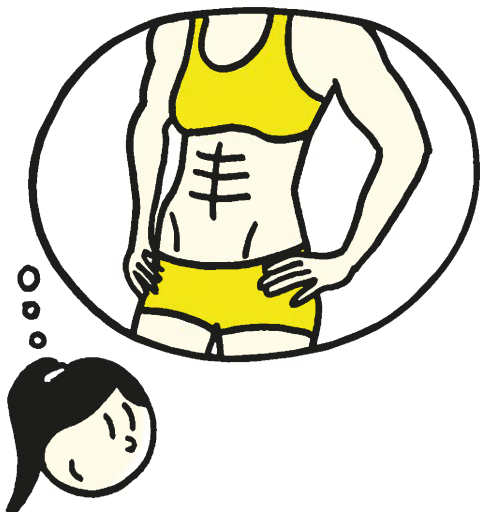
CORE TRAINING = ?

CORE TRAINING = VOOR MEISJES?

We horen het steeds minder vaak, maar soms wordt core training (vooral door mannen) nog steeds als 'iets voor meisjes' beschouwd. De oefeningen zijn complexe en fysiek zware spiersamentrekkingen die je laten zweten, geen geïmproviseerde danspasjes.



ONTHOUD HET GOED:
CORE TRAINING IS
NIET GEMAKKELIJK



CORE TRAINING = BUIKSPIEROEFENINGEN?

Zoals we eerder al zeiden, is core training veel meer dan alleen buikspieroefeningen. In dit boek ontdek je een heleboel oefeningen om je vorm te verbeteren.

Over het algemeen kan elke dynamische oefening worden uitgevoerd als een statische oefening. Je hoeft alleen maar even in het midden van een dynamische oefening je houding een aantal seconden te blijven vasthouden!

Er bestaan duizenden oefeningen om je lichaam vorm te geven en te transformeren.

CORE TRAINING = VOOR GEPENSIONEERDEN?

Als dat zo was, zou de gemiddelde leeftijd van de mensen die deze sport beoefenen niet zo laag zijn.

Het is niet omdat een oefening ter plaatse uitgevoerd wordt, dat het een gemakkelijke oefening is.

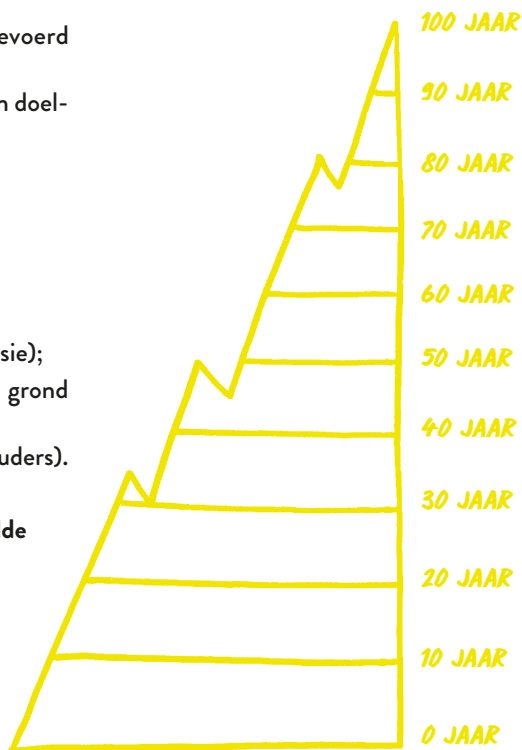
Laten we even kijken naar een van de bekendste en doeltreffendste oefeningen: de squat.

Die kan worden uitgevoerd:

- in klassieke houding (flexie-extensie);
- met of zonder gewichten;
- statisch (core training);
- statisch-dynamisch (een sprong tijdens de extensie);
- met zwakke amplitude (dijen evenwijdig met de grond en 10 cm naar boven en naar beneden gaan);
- met tegengewicht (een vriendin leunt op je schouders).

Bovenstaande varianten tonen aan dat één bepaalde oefening:

- een toename van het spiervolume kan creëren;
- tot gewichtsverlies kan leiden;
- je spieren vorm kan geven;
- je meer kracht kan geven;
- je spieren meer definitie kan geven;
- je coördinatie kan verbeteren;
- je soepelheid kan verbeteren;
- je uithoudingsvermogen kan verbeteren.



**VOOR ELK
WAT WILS DUS!**

WAAR DOE IK MIJN OEFENINGEN?

**HET ANTWOORD IS –
NET ZOALS CORE TRAINING –
SIMPEL! JE DOET ZE
OM HET EVEN WAAR.**

Woonkamer, eetkamer,
slaapkamer, badkamer, tuin,
strand, parking, garage...
Zo veel plekken dat het
excuus 'ik heb geen plaats'
of 'ik weet niet waar ik de
oefeningen kan doen' niet
meer telt.

Voor de oefeningen in dit
boek heb je geen materiaal
nodig. Elke beweging kan
uiteraard worden omgevormd
tot een dynamische oefening,
maar dat soort oefeningen
kan alleen worden uitgevoerd
met behulp van specifieke
toestellen. Daarom houden
we daar in dit boek geen
rekening mee.



**ZELFS HET TOILET KAN EEN WORK-OUTPLEK ZIJN!
DOE UW KLEINE BOODSCHAP EENS ZONDER TE GAAN ZITTEN!**