



**Verminder buikvet
en krijg strakkere
buikspieren**

*In slechts 20 minuten
per training*

★ BEWEZEN METHODE ★

★ BEWEZEN METHODE ★

Door:

Jesse van der Velde

Personal Trainer & Fitness Expert

Kijk voor meer informatie over het krijgen van strakke buikspieren op:

<http://www.strakkebuikspieren.nl/>

Inleiding

Beste lezer,

Hartelijk bedankt voor het downloaden van mijn e-book '*Verminder buikvet en krijg strakkere buikspieren*'. Ik weet zeker dat je aan dit trainingsschema en de verschillende video's die ik voor je heb gemaakt veel gaat hebben als je graag je buikvet wilt verminderen en strakkere buikspieren wilt ontwikkelen. In dit e-book vind je het beloofde trainingsschema inclusief een link naar een online video waarop ik alle oefeningen uitleg.



Het doel van het trainingsschema in dit e-book is om je in minimale tijd goede, zichtbare resultaten te geven. Het is een kort trainingsschema wat ongeveer 20 minuten duurt om uit te voeren, maar waarvan je zult ervaren dat (mits je het op de juiste intensiteit uitvoert) het een enorm 'impuls' aan je lichaam geeft. Je zult ervaren dat de dag na de training je stofwisseling (verbranding) hoog is en dat je, mits je ook je voeding gaat verbeteren, uiteindelijk lichaamsvet gaat verbranden.

Wat ik je (voordat ik je meer over dit trainingsschema ga vertellen) nog wil meegeven is dat het *essentieel* is om regelmatig te *variëren* in de trainingen die je doet. Je lichaam went snel aan de training die je uitvoert en probeert het zichzelf vervolgens zo gemakkelijk mogelijk te maken (met zo weinig mogelijk 'energieverspilling' de training uitvoeren) en dit is natuurlijk niet wat je wilt! De klanten die ik als Personal Trainer begeleidt krijgen van mij iedere 6 trainingen een nieuw trainingsschema en ik zou ook jou aanraden om regelmatig te variëren in de oefeningen en trainingen die je doet als je maximaal rendement van jouw trainingen wilt zien, zo snel mogelijk je buikvet wilt verbranden en je buikspieren strakker wilt krijgen.

Natuurlijk ga ik je, als jouw nieuwe Personal Trainer (©), helpen met deze variatie en ga ik je telkens nieuwe oefeningen geven die je thuis (en in de meeste gevallen zonder fitnessmaterialen) kunt uitvoeren.

Wanneer je dit trainingsschema ziet zul je misschien verbaasd zijn over het feit dat er bijna *geen* buikspieroefeningen in staan. "*Wat is nou een schema voor je buikspieren als er geen buikspieroefeningen in staan?*" is misschien wat je denkt. Nou, dat leg ik je uit.

Wat voorop staat is dat het belangrijk is om buikspieroefeningen te doen als je *sterkere buikspieren* wilt ontwikkelen. Wat echter een fabeltje is, is dat je door het doen van buikspieroefeningen het vet op je buik verbrandt. Jouw lichaam wordt niet gestimuleerd lokaal vet te verbranden wanneer je een oefening doet voor een bepaalde spiergroep. Je verbrandt dus geen vet op je buik door buikspieroefeningen te doen, of vet op je benen door oefeningen voor je benen te doen.

Daar komt nog bij dat andere oefeningen (voor grotere spiergroepen) die veel meer spieren tegelijkertijd aan het werk zetten, een veel groter verbrandingseffect op jouw lichaam hebben. Het is logisch dat je meer energie verbruikt wanneer je bijvoorbeeld een oefening voor je bovenbenen doet dan bijvoorbeeld bij een oefening voor je biceps (armspier).

Vergelijk maar eens de hoeveelheid spiermassa van je biceps met dat van je bovenbenen, je biceps past er minimaal 10x in. Het energieverbruik van je bovenbenen en het effect wat dergelijke oefeningen op je lichaam hebben is dus ook vele malen groter.

Het doen van oefeningen die veel spiermassa tegelijkertijd aanspreken, op een voldoende hoge intensiteit, leidt tot een groter (vet)verbrandingseffect in jouw lichaam en stimuleert meer de aanmaak van de juiste (vetverbrandende) hormonen dan 'kleine' oefeningen dat doen. Het is dus meer het type oefeningen dat je doet, de intensiteit waarop je ze uitvoert, de rusttijd die je neemt, etc, die leidt tot de verbranding van jouw buikvet en uiteindelijk tot het krijgen van strakke buikspieren. Meer dan het doen van buikspieroefeningen alleen!

Doe de buikspieroefeningen die je van me hebt gekregen om je buikspieren te versterken, maar zorg dat het trainingsschema in dit e-book wat je nu voor je hebt de overhand heeft in je weekplanning, omdat deze oefeningen immers uiteindelijk een veel grotere rol spelen in het verminderen van je (buik)vet dan de buikspieroefeningen alleen.

Een goede weekinvulling zou er als volgt uit kunnen zien:

<i>Ma</i>	<i>Di</i>	<i>Woe</i>	<i>Do</i>	<i>Vrij</i>	<i>Zat</i>	<i>Zo</i>
Trainings- schema (uit dit e-book)		Trainings- schema		Trainings- schema	Buikspier- training	

Tips voor het uitvoeren van de oefeningen in dit trainingsschema

Allereerst is het belangrijk om aandacht te besteden aan het tempo waarop je de oefeningen uitvoert. Het is belangrijk dat je (op de mountain climbers, oefening 2, na) alle oefeningen *zeer langzaam* uitvoert. *Zodat iedere set die je doet ongeveer een minuut duurt.* Je begrijpt dat het een groot verschil maakt of je 10 herhalingen doet die allemaal 2 seconden per herhaling duren (10 herhalingen x 2 seconden per herhaling = 20 seconden per set), of 10 herhalingen doet die allemaal 4 seconden per herhaling duren (= 40 seconden per set). Jouw trainingseffect zal (op het gebied van afvallen) vele malen groter zijn wanneer je sets langer duren.

Ten tweede is de *intensiteit* waarop je een oefening uitvoert essentieel voor het stimuleren van jouw vetverbranding. Is een oefening te licht en kan je na alle sets nog vaker de oefening uitvoeren? Dan heeft de training mogelijk niets met je lichaam gedaan. Om te bereiken dat je lichaam de juiste hormonen die vet verbranden aanmaakt moet de training intensief genoeg zijn. Met andere woorden: oefeningen moeten voldoende zwaar, met voldoende weerstand, worden uitgevoerd. De Halve Squat in dit trainingsschema (oefening 1) kan je als vrouw (wanneer je start met fitness) over het algemeen gemakkelijk met een 10kg Kettlebell (of twee dumbbells, losse gewichtjes, van 5kg) uitvoeren. Als man lukt je dat over het algemeen prima met een 16kg Kettlebell (of twee dumbbells van 8kg). Het gewicht dat je gebruikt bepaald de intensiteit, dus zorg dat je het niet te gemakkelijk voor jezelf maakt als je resultaat van de trainingen wilt zien! Dit is niet meer dan een eerlijk advies ☺

Hoe weet ik dat het gewicht dat ik gebruik zwaar genoeg is?

Je weet dat de training effect zal hebben dat wanneer je 10 herhalingen moet doen, je bij 8 herhalingen al liever zou stoppen. Zonder grapjes te maken: als je moeite moet doen om de laatste paar herhalingen te kunnen maken, als je buiten adem bent na iedere set die je doet, dan doe je het goed en zul je resultaten zien van de training. Dat is helaas de realiteit! ☺

Hoeveel rust moet ik nemen tussen de sets?

Neem telkens tussen oefening 1 en 2 *geen rust* en neem nadat je oefening 2 hebt gedaan 60 seconden rust. Herhaal deze combinatie 4 sets en ga je naar oefening 3 en 4 af. Na oefening 3 neem je geen rust en ga je direct door met oefening 4. Heb je oefening 4 gedaan dan mag je 60 seconden rust nemen voordat je weer met oefening 3 begint.

Het trainingsschema vind je op de volgende pagina.

Surf voor een video met uitleg over alle oefeningen van dit trainingsschema naar:

<http://www.strakkebuikspieren.nl/minicursus/video/>





Ik wens je veel succes met trainen.

Toegewijd aan jouw resultaat,

Jesse van der Velde

Personal Trainer & Fitness Expert

Strakke Buikspieren Trainingsschema

	Naam oefening	Herhalingen	Sets	Rusttijd
A1	Front Squat 	15 - 20 x	4 sets	Geen
A2	Mountain Climbers 	20 - 25 x		60 sec
<i>Eerst oefening A1 en A2 totaal 4 sets herhalen, daarna doorgaan naar oefening B1 en B2.</i>				
B1	Push Ups 	10 – 12 x	4 sets	Geen
B2	Rechte Crunch 	15 - 18 x		60 sec

Meer info?

Surf naar <http://www.strakkebuikspieren.nl> voor meer informatie.