



WEEK 1

WEEK 2

WEEK 3

WEEK 4

MINDFUL

Abs Challenge

Een sterkere en strakkere core: daar heb je maar één maand voor nodig. Met een sterkere core-stability verbeter je je sportprestaties en je houding. Bovendien verklein je het risico op blessures. Aan de slag!

[#MindfulAbsChallengeNL](#)

CORE

Je core bestaat uit je buikspieren en alle spieren aan de zijkant en achterkant van je bovenlichaam tot aan je bilspieren. Misschien denk je pas aan je core als je probeert je favoriete spijkerbroek dicht te krijgen, maar die spieren hebben nog veel meer functies. Ze zorgen voor een goede houding bijvoorbeeld. En als je graag hardloopt, wandelt, sport of met de kinderen speelt, gaat dat makkelijker met een sterke core. Wil je een mooie houding? Ben je dol op hardlopen, wandelen, sporten of spelen met je kinderen? Je kunt al die dingen makkelijker doen met een sterkere core.

Deze 4-weekse challenge zorgt ervoor dat je lekkerder in je vel zit. Je voelt je beter en je ziet er slanker en sterker uit!

Zet jouw core aan het werk!

Een sterke core = meer kracht voor je hele lichaam.

HOGE PLANK

De plank is de basis van alle core-stability oefeningen. Ze pakken niet alleen de buikspieren aan, maar alle spieren rondom de wervelkolom.

Hoe: Ga in push-up positie staan met zowel je handen als voeten op schouderbreedte (beginners kunnen op de knieën starten). Span je bil- en buikspieren aan, steun op je handpalmen en kijk naar de grond. Probeer dit 30 seconden vol te houden. Rust uit en herhaal dit 3 keer, gedurende 4 dagen deze week.



WERK AAN JE CORE TERWIJL JE ZIT!

Sta je in de file of zit je de komende paar uur achter je computer? Werk aan je buikspieren door je buik in te trekken en omhoog te bewegen. Houd dit een aantal seconden vast en laat los, herhaal zo vaak als je wilt.



WIST JE DAT...

je door te trainen op muziek sneller buikvet kunt verbranden? Uit onderzoek is gebleken dat mensen die hun buikspieroefeningen op muziek doen, tot 4 kilo meer verbranden dan degenen die dit in stilte doen.

WEETJE

Zalm bevat Omega 3-vetzuren, dat zijn meervoudig onverzadigde vetzuren. Die beschermen tegen hart- en vaatziekten. Het advies is om elke week een keertje vette vis te eten. Ook makreel, haring en sardines zijn vette vis.



ZET JE BESTE BEENTJE VOOR 30 min. wandelen

Wandelen is een van de beste manieren om vet en calorieën te verbranden. Probeer iedere dag 30 minuten te lopen. Lukt dat niet in één keer, verdeel die 30 minuten dan over de dag.

Maak korte metten met buikvet!

Een sterkere core betekent: spieren kweken. En spieren hebben energie nodig, waardoor je meer verbrandt. En als je dan ook nog eens elke dag een ommetje maakt, heeft dat een gunstig effect op die paar extra pondjes die je kwijt wilt.

SEATED TWIST

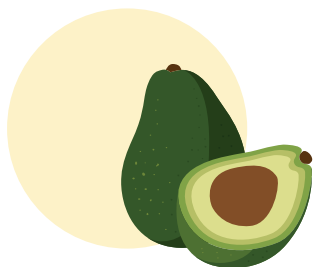
Raak je love handles kwijt met de seated twist!

Hoe: Ga op de grond zitten met gebogen knieën en je voeten net boven de grond. Buig je armen 90 graden en houd je ellebogen tegen je lichaam aan. Draai je schouders naar rechts en tik met beide handen de grond aan. Draai naar het midden en herhaal dit aan de linkerkant. Dit is één herhaling; doe 3 sets van 20 herhalingen, gedurende 4 dagen deze week.



OP ÉÉN BEEN

Staan op één been helpt bij het versterken van je core en de spieren in je onderlichaam. Probeer dit op elk been 30 seconden vol te houden terwijl je de afwas doet of in de rij staat te wachten.



WEETJE

Avocado's bevatten goede vetten én vezels. Daardoor heb je sneller een verzadigd gevoel en eet je niet te veel. De groene vrucht is ook nog eens ontzettend lekker.

WIST JE DAT...

Het hebben van veel buikvet schadelijk is voor je gezondheid. Buikvet verhoogt het risico op diabetes type 2, verschillende vormen van kanker en hart- en vaatziekten. Voor vrouwen is een buikomvang tussen de 68 en 80cm aanbevolen en voor mannen tussen de 79 en 94cm.

ZET JE BESTE BEENTJE VOOR

Dagelijkse wandeling (30 min.) + Planken

Zorg voor een goed tempo tijdens jouw dagelijkse wandeling en maak hierbij actief gebruik van je armen. Plan het planken deze week 4 keer in, bijvoorbeeld na je wandeling, of combineer ze met de seated twist.

Daag je spieren uit!

Daag alle spieren rondom je core deze week uit; doe wat meer seated twists en probeer de plank wat langer vol te houden.

BIRD DOG

Geef de spieren diep in je core wat aandacht.

Hoe: Begin op de grond met je handen onder je schouders en je knieën onder je heupen. Span je buik- en bilsieren aan en balanceer op de linker knie en rechterhand (houd je rug en heupen recht). Reik met je linkerarm naar voren en strek je rechterbeen naar achteren in één beweging. Laat los en herhaal aan de andere kant. Dit is één herhaling, doe deze week 4 dagen 3 sets van 10 herhalingen.



OP HET PUNTJE VAN JE STOEL

Maak van zitten een actieve core-stability oefening door op het puntje van je stoel te gaan zitten. Zorg ervoor dat je je heupen naar beneden duwt (houd je rug recht) en strek je rug.



WEETJE

Volkoren granen zijn goed voor je. Kies voor volkorenbrood, zilvervliesrijst en volkorenpasta. Door volkoren producten te eten, verlaag je het risico op diabetes type 2 en hart- en vaatziekten. De vezels in volkoren producten zorgen voor een verzadigd gevoel.



ZET JE BESTE BEENTJE VOOR

Dagelijkse wandeling (30 min.) + Planken + Seated Twist

Wees je deze week bewust van de stappen die je neemt tijdens je wandeling. Kleine, snelle stappen helpen je meer vet te verbranden. Hoe dit komt? Grotere stappen zorgen ervoor dat je langzamer loopt. Doe de core-stability oefeningen (planken + seated twist) 4 keer deze week, na je wandeling of wanneer het jou uitkomt.

WIST JE DAT...

Het verstevigen van je core helpt om 's nachts beter te kunnen slapen? Onderzoek toont aan dat mensen met een sterke core een grotere kans hebben om de aanbevolen 7 tot 8 uur slaap per nacht te halen.

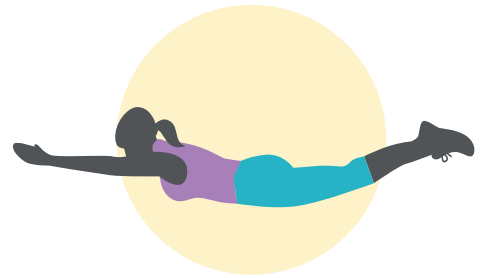
Ga ervoor!

Bekijk in deze laatste week jouw voortgang (*houd je de plank al langer vol?*) en blijf jezelf uitdagen door jouw trainingen zwaarder te maken. Je kunt het!

SUPERMAN

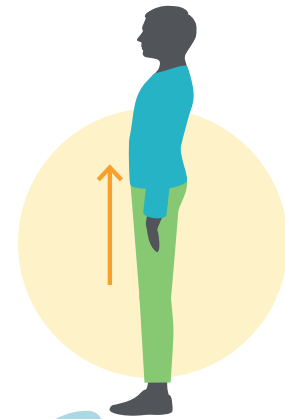
Met deze oefening verbeter je je houding en train je de buikspieren, onderrug én billen.

Hoe: Ga op de grond liggen met je gezicht naar beneden en strek je armen en benen goed uit. Til zowel je armen als je benen tegelijkertijd op, maar houd je buik op de grond. Beweeg langzaam terug naar je beginpositie. Dit is één herhaling, doe deze week 4 dagen 3 sets van 10 herhalingen.



CHECK JOUW HOUDING

Alleen al rechtop zitten of staan zorgt ervoor dat jouw core aan het werk gezet wordt. Zorg ervoor dat wanneer je zit je kin of nek niet uitsteekt. Trek als je staat je navel iets naar binnen en kantel je bekken naar voren. Zo staat je ruggengraat precies recht.



WEETJE

Groene thee Per dag heb je ongeveer 1,5 tot 2 liter vocht nodig. Water is goed voor je, maar thee ook. Het blijkt dat thee drinken bloeddrukverlagend werkt en de kans op een beroerte verkleint. Het advies is om 3 koppen groene of zwarte thee per dag te drinken.

ZET JE BESTE BEENTJE VOOR

Dagelijkse wandeling (30 min.) + Planken + Seated Twist + Bird Dog

Met de toevoeging van de laatste oefening, heb je nu een goede circuittraining voor je core te pakken! Ook al zit deze challenge er bijna op, blijf aan je core werken door dagelijks een half uurtje te wandelen en 4 dagen per week core-oefeningen te doen.

GEFELICITEERD, je hebt zojuist de zware abs challenge afgerond! Maar die was het helemaal waard toch? Wees trots op jezelf en het fantastische resultaat dat je hebt neergezet!