

Buikspieren

Buikspieren, testen en trainen.

Uw buikspieren zijn de gouden sleutel voor uw lichaam als we naar de spiergroepen bekijken. Hulpademhalingspier, stabilisator voor de lendenwervelkolom, beschermer van de buikinhoud om maar een paar belangrijke taken te noemen. Alle fitnessprogramma's, revalidatieprogramma's en sporttrainingen hebben de buikspiertraining in hun programma opgenomen en op alle "schoonheidsplaatjes" staat een strakke buik als ideaal plaatje. In dit artikel proberen we een uitleg te geven over hoe we in de praktijk de buikspieren testen via de Curl-up test en geven we een paar voorbeelden van buikspieroefeningen die we in de praktijk gebruiken.

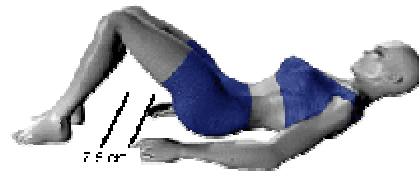


Wat is een Curl-up

De Curl-up test is een test voor het uithoudingsvermogen van de buikspieren. In de literatuur wordt ook wel de term "crunches" gebruikt. Uitgangshouding is ruglig met de benen 90 graden gebogen. Tijdens de test komt het lichaam ongeveer 30 graden omhoog, zover dat de onderste punt van het schouderblad net van de grond komt. Juist in deze eerste fase van het omhoog komen zijn de buikspieren het meest actief.

De uitvoering van de Curl-up test is als volgt

1. De proefpersoon ligt op de rug op een oefenmat waarop voor deze test twee markeringen zijn aangebracht op 7,5 cm. van elkaar. De knieën zijn 90 graden gebogen en de voeten staan plat op de grond. De armen liggen gestrekt naast het lichaam met de handpalmen op de grond. De proefpersoon moet zo gaan liggen dat de langste vinger de eerste markering aanraakt. In deze positie zijn de buikspieren licht aangespannen.
2. Tijdens de curl-up beweging wordt de romp langzaam opgerold waarbij de handpalmen over de mat naar voren schuiven tot de tweede markering. Daarna gaat de proefpersoon weer terug.
3. De test telt het maximale aantal curl-ups binnen 1 minuut.



Uit een wetenschappelijk onderzoek door Beltman en de Wit, gepubliceerd in Geneeskunde en Sport van oktober 2000, zijn normtabellen ontwikkeld. Deze normtabellen zijn ontwikkeld uit een onderzoek tussen 1994 en 1999 waaraan 10674 proefpersonen aan meededen.

De volgende gemiddelden per leeftijdscategorie werden gevonden:

	16-19 jaar	20-29 jaar	30-39 jaar	40-49 jaar	50-59 jaar	60 jaar en ouder
Mannen (aantal)	205	1542	1950	1579	721	63
gemiddelde	43,3	41,8	39,3	34,3	32,3	28,8
Vrouwen (aantal)	257	1769	1354	893	299	42
gemiddelde	37,2	38,8	36,3	32,6	29,9	29,2

Vanuit het onderzoek zijn normtabellen vastgesteld voor zes leeftijdscategorieën: 16-19, 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, en 60 jaar en ouder. Bij het maken van het **fitheidsprofiel** worden deze tabellen als norm gebruikt voor het meten van de spierkracht.

Het gebruik van normtabellen is een indicatie voor de spierkracht. Minstens zo belangrijk is dat het uitvoeren van de test u een meetpunt geeft van waaruit u begint met uw training. Een andere meetmethode is om te meten hoe vaak u het aantal herhalingen kunt maken voordat de vermoeidheid toeslaat, ongeacht de tijd. Tijdens het trainen neemt u dan een percentage hiervan, b.v. 70%, en maakt dan een aantal series. Belangrijker is echter om de buikspieren in al zijn aspecten te trainen, dus een gevarieerd oefenprogramma waarbij de vermoeidheid van de buikspieren uw grens bepaalt. De test kunt u dan gebruiken om eens in de zoveel tijd te meten hoeveel u vooruit bent gegaan.