

AB WHEEL

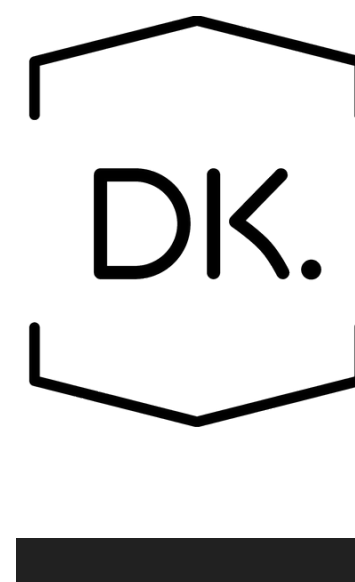
HANDLEIDING EN
WORKOUTS





VOLHOUDEN WAT NIET UIT TE HOUDEN IS, IS ÉCHT UITHOUDINGSVERMOGEN.

Bovenstaande uitspraak klinkt wellicht cliché, het is echter wel de waarheid. Wie een doel wil bereiken moet doorzetten. Wanneer je denkt dat je echt niet meer kan, probeer dan nog een paar herhalingen extra te maken. Dit zal uiteindelijk zorgen dat je excelleert.



INTRODUCTIE

Met een ab wheel train je veel spiergroepen tegelijkertijd; buikspieren, rugspieren, je schouders, armen en zelfs je bovenbenen. Je spieren moeten dus samenwerken om bepaalde oefeningen uit te voeren. Dit zorgt voor grote progressie van kracht, stabiliteit van je core én het verstevigen van je spieren!

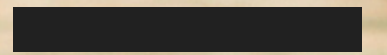
In deze bijlage worden de 11 meest efficiënte ab wheel oefeningen uitgelegd, die zorgen voor het snelste resultaat. Maar allereerst is het van belang dat je weet hoe je veilig met een ab wheel omgaat.

Veiligheid

Een ab wheel gebruiken is niet gemakkelijk. Als je niet goed weet hoe je een ab wheel moet gebruiken is het loodzwaar en kun je zelfs klachten krijgen. Let daarom op de volgende zaken:

- Techniek en een correcte houding. De fout die dikwijls wordt gemaakt is dat men de onderrug hol houdt. Let er dus op dat je je bekken goed achterover gekanteld houdt tijdens alle oefeningen. Hierdoor houdt je je rucht automatisch recht.
- Een goede opbouw. Start met basic oefeningen en weinig herhalingen. Pas wanneer je de techniek onder de knie hebt en de oefeningen foutloos kan uitvoeren bouw je op.

Tot zover de techniek om een ab wheel op de juiste wijze te gebruiken. Lees de volgende opsomming van oefeningen goed door. We bouwen rustig op en beginnen met de meest basale oefeningen. Daarna zullen we meer geavanceerde variaties doornemen.



AB WHEEL PLANK

Deze oefening is uitermate geschikt voor beginners omdat het de stabiliteitsspieren versterkt. Deze spieren zijn essentieel om goed met de ab roller te kunnen werken. Het geeft je meteen een idee hoe de ab roller het best vast te houden terwijl je je balans houdt. Wanneer je voor het eerst een ab wheel gebruikt, is het van belang om met deze oefening te starten.

1. Ga vóór je roller zitten op handen en voeten;
2. Grijp beide handvatten vast en laat je handpalmen naar beneden wijzen;
3. Duw je torso omhoog in plankpositie en zorg ervoor dat je je lichaam recht houdt;
4. Span je core aan en houd dit vast voor 30 tot 60 seconden;
5. Herhaal 3 tot 4 keer.



KNEE ROLL-OUT

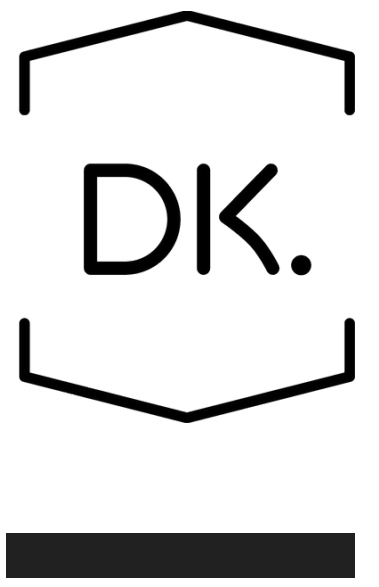
De knee roll-out is de volgende oefening, na de ab wheel plank. Probeer zo ver mogelijk uit te rollen, zonder je rug te strekken. Idealiter zak je met je lichaam tot vlak boven de grond. Als dit nog niet lukt, ga dan halverwege zitten van wat je kan. Het is wellicht fijn om bij deze oefening het matje te gebruiken voor je knieën.

1. Kniel op de vloer.
2. Pak beide handvatten vast met uitgestrekte armen.
3. Span je buikspieren aan en rol langzaam vooruit totdat je buik net boven de grond is. Houd je armen uitgestrekt voor je.
4. Ga vervolgens terug naar de startpositie door terug te rollen richting je knieën.
5. Herhaal 5 tot 10 keer.

WIDE STANCE FRONT ROLL-OUT

De wide stance roll-out is de volgende oefening om kracht op te bouwen. In deze oefening bereid je je vast voor op de complete roll-out in oefening 4. Wide stance betekent dat je je voeten wijder uit elkaar mag zetten. Dit zorgt ervoor dat de beweging gemakkelijker wordt. Probeer steeds iets smaller te gaan staan, totdat je de volledige beweging kan uitvoeren.

1. Start met je voeten verder uiteen te zetten dan heupbreedte. Het ab wheel ligt voor je op de vloer.
2. Buig je middel en pak de handvaten vast.
3. Houd je armen uitgestrekt en je rug recht terwijl je vooruit rolt tot je armen boven je hoofd zijn. Je lichaam moet net boven de grond in een rechte lijn zijn.
4. Rol terug met de ab wheel richting je voeten, buig je middel opnieuw en ga terug naar de startpositie.
5. Herhaal 5 tot 10 keer.



NARROW STANCE FRONT ROLL-OUT

Nu je de wide stanc roll-out onder de knie hebt en ook de wide-stance roll-out kan uitvoeren, kunnen we doorgaan met de uitleg van de volledige roll-out. Het hele lichaam wordt aangespannen voor deze oefening; de armen, rug en schouders én de buikspieren.

1. Start met de voeten naast elkaar. Het ab wheel ligt voor je op de grond;
2. Buig je middel en pak de handvaten vast;
3. Houd je armen uitgestrekt en je rug recht terwijl je vooruit rolt tot je armen boven je hoofd zijn. Je lichaam moet net boven de grond in een rechte lijn zijn;
4. Rol terug met de ab wheel richting je voeten, buig je middel opnieuw en ga terug naar de startpositie;
5. Herhaal 5 tot 10 keer.



V ROLL-OUTS

V roll-outs zijn hetzelfde als andere roll-outs, maar deze oefening legt de nadruk meer op de schuine buikspieren. Let op: dit is een oefening voor gevorderden!

1. Start, afhankelijk van je niveau, op je knieën of voeten en pak de handvatten van het ab wheel;
2. Rol langzaam uit naar rechts terwijl je de armen uitgestrekt houdt, tot een hoek van ongeveer 45 graden;
3. Keer terug naar de startpositie en rol dan langzaam uit naar de linkerkant;
4. Herhaal beide kanten, voor 5 tot 10 keer.



VOOR DE PROS

Nu je de basis onder de knie hebt kan je overwegen om advanced variaties van bovenstaande oefeningen te proberen. Hiertoe behoren onder anderen de volgende oefeningen:

- single arm roll out
- one leg plank hold
- one leg roll out

PRO TIP:

Probeer tijdens het uitvoeren van de oefening jezelf zo dicht mogelijk bij de grond te laten zakken (oftewel, je neus raakt de grond nog net niet aan).

Als je nog steeds meer uitdaging nodig hebt verhoog dan het aantal herhalingen, combineer de training met andere oefeningen van hoge intensiteit (burpees, pull ups, double unders, etc) en/of beperk de rust tussen de sets zoveel mogelijk.



CIRCUIT VOOR STALEN ABS!

Beginners: Voer de oefeningen uit vanaf de knieën
Advanced: Kom bij elke herhaling zo laag mogelijk tot de grond

Ab Wheel Circuit

30 tot 45 seconden Speedrope

10 seconden rust

30 tot 45 seconden Ab wheel Plank

10 seconden rust

5 tot 10 reps Front Rollouts

10 seconden rust

30 tot 45 seconden Speedrope

10 seconden rust

8 tot 12 reps V Rollouts

10 seconden rust

8 tot 12 reps Bird Dog Rollouts

10 seconden rust

Voer bovenstaande circuit 2 tot 3 keer uit. Ab wheel oefeningen mogen verwisseld worden met andere varianten

