

BODYSPORT

Zoals ik de vorige keer al had aangegeven krijgen de BodyPower- en BodyFit-sporters naarmate het seizoen vordert steeds meer sportattributen in het programma tot hun beschikking om de oefening eventueel intensiever en krachtiger te maken, mits je dit wilt.

In de vorige nieuwsbrief heb ik de Exerflex onder de aandacht gebracht. Deze keer ga ik wat vertellen over de dumbbells, of te wel de gewichtjes.

De gewichtjes die wij in de les gebruiken wegen 1 kg en doordat ze met zacht materiaal omwikkeld zijn liggen ze goed in de hand. Je kunt ze gebruiken voor verschillende krachtoefeningen zoals:

- Schouder Oefeningen
- Triceps Oefeningen
- Borst Oefeningen
- Rug Oefeningen
- Biceps Oefeningen
- Buikspier Oefeningen

In de Bodysportlessen gebruiken wij ze altijd in het sportgedeelte na de warming up als extra training voor de armspieren. Dit gedurende 3 á 4 minuten. Met wisselende armoefeningen wordt de intensiteit van de armspieren verzwaaard.

1. Enkelzijdige spiertraining:

Een krachtoefening specifiek voor de biceps of triceps is een enkelzijdige spiertraining. Je traint dan met die gewichten echt deze specifieke spiergroep. Omdat we werken met maar 1 kg gewichtje, dient de oefening wat langer uitgevoerd te worden. Tevens is het zo hoe langer de afstand tussen het lichaam en de gewichten hoe zwaarder de oefening wordt. Dit geldt voornamelijk voor schouder(foto). n enkelzijdige training

2. Verzwarende spiertraining:

Bij Buikspieroefeningen en Rugspieroefeningen is het voornamelijk om deze oefening te verzwaren. Je houdt het gewichtje meestal op een bepaalde positie vast en gaat mee in de beweging van de buikspieroefening zonder dat je de armspier traint. Nog een voorbeeld van training waarbij de gewichtjes de oefening verzwaren is dat bij de lunges (grote uitstap naar voren of opzij) de gewichtjes in je handen naast je lichaam houdt. Het is dan een verzwaring van je lichaamsgewicht dat wordt overgebracht op de training van de bovenbeenspier.

3. Een combinatie training van beide 1+2 is ook mogelijk.

Ga je nu de armen naar voren strekken bij de lunges terwijl je uitstapt dan train je ook de arm/schouderspieren erbij en heb je een combinatie training.

Zo kun je dus verschillende varianten maken en blijft het een uitdaging om met deze dumbbells/gewichtjes te trainen. Bij zowel de lessen Body Power als BodyFit gebruiken we na de warming up altijd de combinatietraining en deze zien we ook het meest terug in de krachtoefening. Maar je hebt altijd de keuze om ook alleen 1 of 2 te doen.

Wil je thuis trainen en je hebt geen gewichtjes? Dan kun je ook 2 waterflesjes of een grote fles van iets anders wat 1kg weegt gebruiken. Wie weet kan je in de zomervakantie dan nog even voor jezelf trainen. Succé zou ik zeggen en een zalige sportieve zomervakantie namens de Bodysport

De lessen BodyPower en Bodyfit worden gegeven in de Gymzaal in de Brede school van Breezand aan het Pastoor Verhoeffpark. Voor meer informatie over de lessen kunt u vinden op onze website www.dokev.nl of een mailtje naar leiding-bodysport@dokev.nl

Sportieve groetjes Bodysportleidster Marleen van der Tuin



