



Trainen met db SKILLS dumbbells

Een van de meest veelzijdige trainingsmaterialen is misschien wel de dumbbell. Het is een effectieve vorm van trainen, en (misschien nog veel belangrijker) je kunt eenvoudig vanuit thuis trainen. Je kunt zowel met dumbbells trainen als je spiermassa of spierkracht wilt opbouwen, maar ook om af te vallen!

Een goede dumbbell-workout is vele malen effectiever dan een training met krachtapparatuur in de sportschool. Je krijgt met dumbbells namelijk geen lichaamssteuning door dat het geen geïsoleerde bewegingen zijn. Onder andere je spieren in de buik en rug worden geprikkeld om zich aan te spannen wanneer je bijvoorbeeld een dumbbell-oefening voor je armen uitvoert. Je traint hiermee voor een betere lichaamshouding, meer balans en stabiliteit.

Afvallen met dumbbells

Wil je dikke beenspieren kweken, dan doe je drie herhalingen met een halterstang en gewichten van 50 kg. Wil je afvallen, dan kun je beter gaan voor meer herhalingen. Neem dan twee losse gewichtjes van 5 kg en doe hiermee 3 sets van 15 herhalingen. Doordat je met een lager gewicht traint, houd je het veel en veel langer vol. Meer herhalingen betekent ook meer energie verbruiken.

Om je kans op afvallen zo goed mogelijk te laten slagen, zul je echter nog iets meer moeten doen dan alleen oefeningen met dumbbells. Het is goed om je lichaam ten minste 30 minuten per dag te laten bewegen, maar het is onverstandig om elke dag 30 minuten krachttraining met dumbbells te gaan doen. Je spieren hebben namelijk ook de kans nodig om te herstellen van de training. Ook al train je niet met een superzwaar gewicht, je spieren raken even goed een beetje beschadigd en daarvan moeten ze herstellen. Beschadigde spieren klinkt eng, maar het is juist goed! Als je spieren een beetje beschadigd raken, gaat je lichaam hard je best doen om je spieren te herstellen en daarmee verbrand je ook calorieën.

Om een zo goed mogelijk resultaat te boeken, laat je één dag tussen je twee dumbbelltrainingen. Op de tussenliggende dagen kun je een andere vorm van training of beweging gaan doen. Denk daarbij aan cardio-training. Met cardio-training werk je aan je conditie, wat er op den duur ook voor zorgt dat je de krachttraining beter gaat volhouden. Cardiotraining is bijvoorbeeld een half uurtje sporten op een crosstrainer of roeiapparaat. Niet iedereen heeft echter een van deze apparaten in huis. Alternatieven zijn daarom een rondje hardlopen of een flinke ronde (met de hond) wandelen. Fietsen is ook een prima vorm van training.