fit-o-meter

Hemiksem

VRIJETIJDSDIENST HEMIKSEM

Adres

Sportcentrum Hemiksem
Atletiekstraat 1
2620 Hemiksem

Waarom gebruik maken van de Fit-o-meter?

- ✓ De omloop is voor iedereen toegankelijk en geschikt voor jong en oud, klein en groot, … .
- ✓ Je kan het parcours afleggen wanneer je wilt.
- ✓ Je kan het alleen doen of met vrienden, familie, sportclubs, … .
- ✓ De oefeningen zijn eenvoudig en veilig.
- ✓ De prijs is democratisch, namelijk gratis.
- ✓ Flexibiliteit: Je kan zelf je oefenpakket samenstellen.
- ✓ Veelzijdigheid: geschikt voor zowel beginnende als getrainde sporters.
- ✓ Je oefent in openlucht.
- ✓ Het informele karakter.
- ✓ Gelegenheid tot sociaal contact.
- ✓ …

Algemeen

Sport verstandig, denk aan je oefendoel!

De fit-o-meter heeft 8 oefenstations met telkens 2 oefeningen. Voor elke oefening heb je de keuze uit drie niveaus. Beginners kiezen uit het niveau groen, wie al een goede basisconditie heeft kiest blauw en voor de gevorderde sporter is er het niveau rood. Tussen 2 stations kan je wandelen, joggen of lopen.

Niveau / oefendoel	Waarneming
Groen: **Laag niveau** **DOEL: gezondheid**	• Je zweet een beetje. • Je praat nog gemakkelijk. • Lichte ontspanning • Ontspannend, comfortabel
Blauw: **Gemiddeld niveau** **DOEL: conditie**	• Je zweet meer. • Je kan nog (net) praten. • Gematigde inspanning • Vermoeiend
Rood: **Hoog niveau** **DOEL: prestatie**	• Je zweet heel veel. • Je kan niet meer praten. • Zware inspanning • Uitputtend

Wanneer je voor de eerste keer gaat sporten ben je steeds extra voorzichtig zodat je jezelf niet meteen overbelast. Begin dus beter een beetje rustiger zodat je na verloop van tijd het tempo keer per keer kan opdrijven. Overdrijf niet en hou je hartslag zeker onder 90% van je maximale hartslag. Wil je weten wat je maximale hartslag is? Doe dan 220 - je leeftijd. *Vb: leeftijd 30j.: maximale hartslag 220 - 30 = 190 (90% = 171)* Dit is uiteraard niet sluitend en voor iedere mens anders, maar het geeft je al wel een goede richtlijn.

Ook een goede loophouding is uiterst belangrijk. Een goede loophouding heeft de volgende kenmerken:

- Je kijkt best met je hoofd recht naar voor en niet naar de grond. Hierdoor verbruik je minder zuurstof en kan je sneller lopen.
- Romp en rug recht houden.
- Armen en schouders ontspannen.
- Armen in een hoek van 90° en mooi zwaaien naast het lichaam naar voor en achter (niet schuin).
- Til je knieën niet te hoog maar laat je voeten ook niet slenteren over de grond. Rol je voet mooi af door eerst de hielen op de grond te plaatsen en de voet verder af te rollen tot op de voorvoet en tenen.
- Knieën en voeten wijzen recht vooruit.
- Span je billen op zodat de heupen beter zouden mee bewegen.

Opwarming

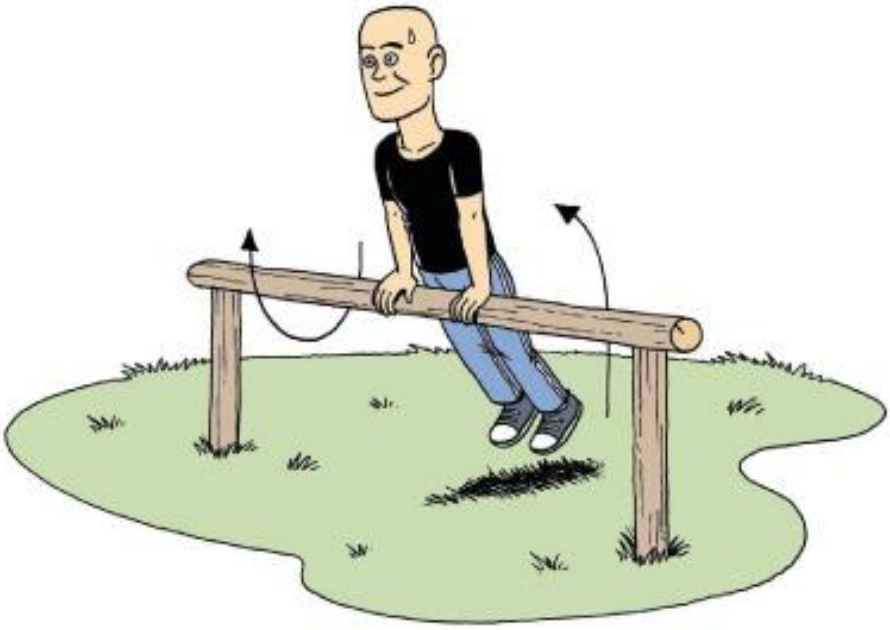
Warm je rustig op vooraleer je effectief aan de fit-o-meter begint. Je kan bijvoorbeeld eerst een toertje rustig inlopen, zonder oefeningen te doen. Belangrijk: wanneer je rustig loopt moet je nog heel gemakkelijk een gesprek kunnen voeren. Tijdens het lopen kan je eventueel even huppelen, zijwaarts bijtrekken, knieën omhoog heffen, hielen tegen het zitvlak, enz. .

Oefeningen

Een van de vele voordelen van de fit-o-meter is dat je onbeperkt je eigen trainingspakket kan samenstellen. Je kan bijvoorbeeld kiezen om alleen de loopoefeningen te doen, of alleen de krachtoefeningen, of alleen oefeningen voor de benen, of alleen voor de armen, enz. .

Station 1

Oefening 1: Springen tot steun



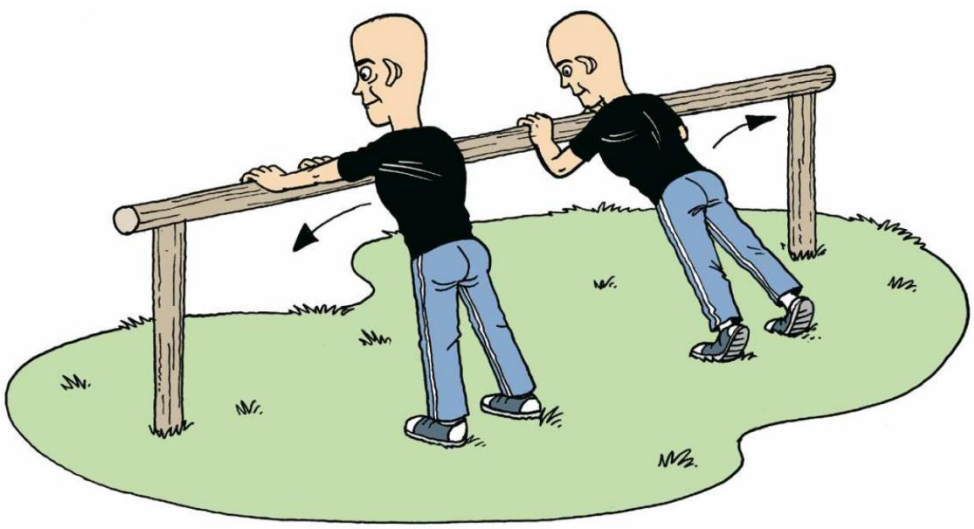
Doel: Springkracht en behendigheid

Stand voor de balk. Met beide voeten afstoten en springen tot steun. 10 tellen houden. Afspringen en onder de balk doorkruipen.

Let op! Adem langzaam uit tijdens het "10 tellen houden".

5x	10x	15x

Oefening 2: Pompen



Doel: Kracht

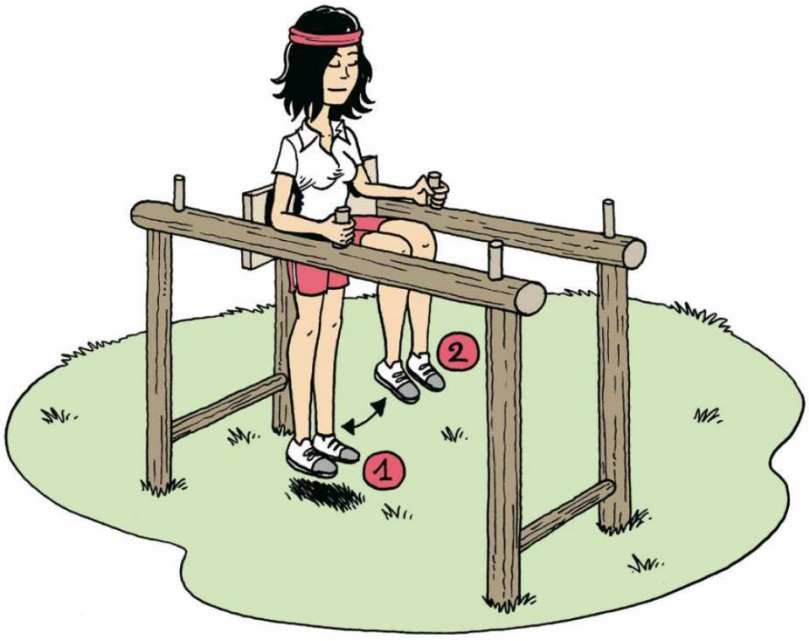
Handen- en voetensteun schuin tegen de balk. Armen snel volledig buigen en strekken (pompbeweging).

Let op! Lichaam gestrekt houden (bekken niet laten doorzakken).

10x	**20x**	**30x**

Station 2

Oefening 1: Knieën optrekken



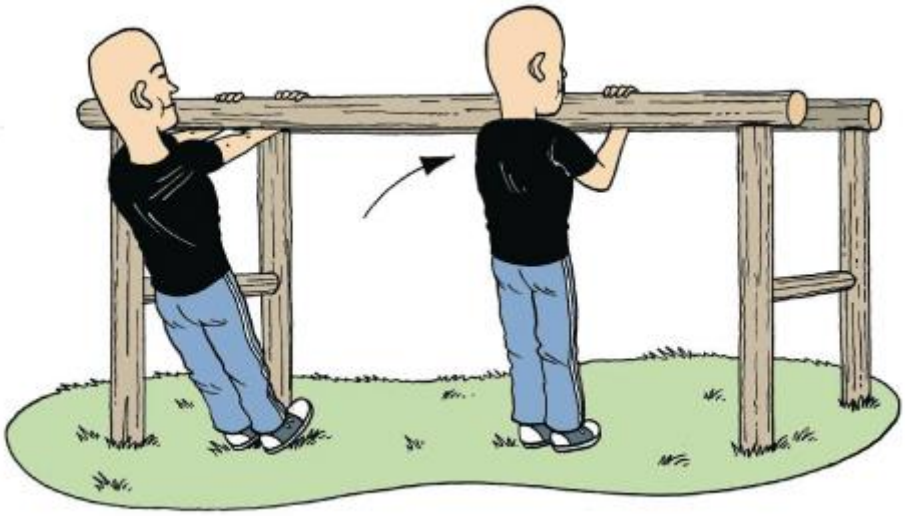
Doel: Kracht

Stand aan het toestel, springen tot elleboogsteun. (Neem de handgrepen vast.) Knieën snel optrekken tot de dijen horizontaal zijn. 10 tellen houden. Benen terug strekken.

Tip: Gebruik de rugsteun voor betere controle bij de uitvoering en adem langzaam uit tijdens het "10 tellen houden".

5x	10x	15x

Oefening 2: Optrekken



Doel: Kracht

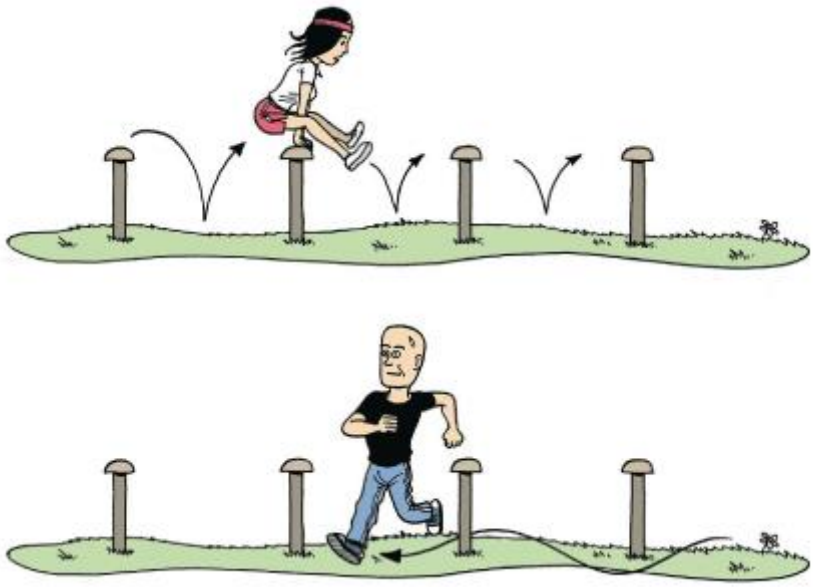
Schuine hang aan de balk, handen in palmgreep (duimen naar buiten), armen snel buigen, 10 tellen houden en strekken (borst raakt telkens de balk.).

Let op: Lichaam gestrekt houden (bekken niet laten doorzakken); Langzaam uitademen tijdens het "10-tellen houden".

5x	10x	15x

Station 3

Oefening 1: Bokspringen en slalommen



Doel: Behendigheid en snelheid

Bokspringen over palen (kies een aangepaste hoogte). Terugkeren met slalom tussen de palen.

3x	6x	9x

Oefening 2: Heen- en weerlopen

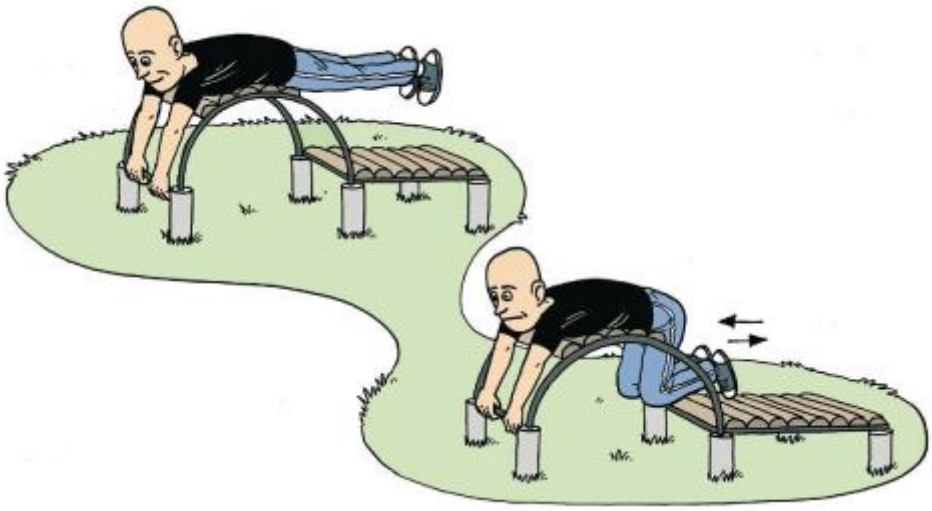
Doel: Behendigheid en snelheid

Snel heen- en weerlopen rond de paaltjes. Paaltjes niet vast nemen!

2x	3x	4x

Station 4

Oefening 1: Rug strekken



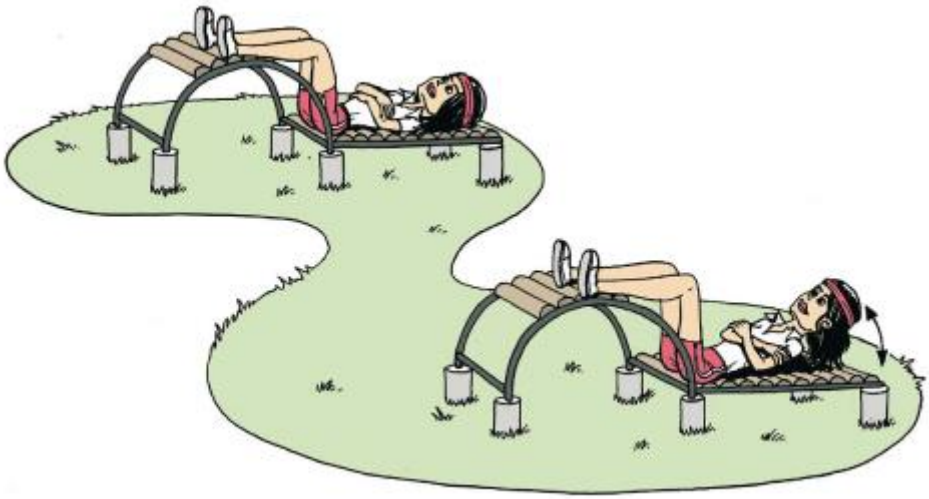
Doel: Kracht

Buiklig op het toestel, knieën gebogen, benen (langzaam en horizontaal) naar achter strekken. 10 tellen houden. Knieën terug buigen.

Let op: Langzaam uitademen tijdens het "10-tellen-houden".

5x **Benen samen** **Of 5xL en 5xR**	**10x** **Benen samen** **Of 10xL en 10xR**	**15x** **Benen samen** **Of 15xL en 15xR**

Oefening 2: Sit-ups



Doel: Kracht

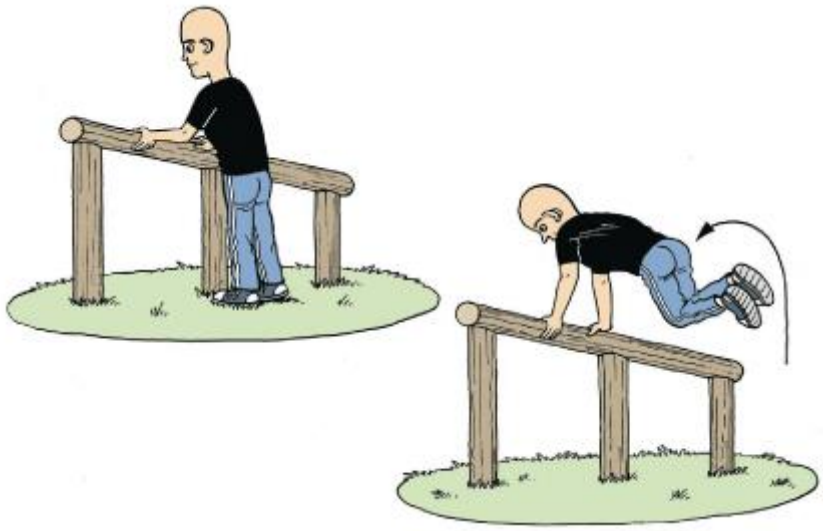
Ruglig op het toestel, gebogen benen op het verhoogde deel. Armen gekruist voor de borst. Schouders 10 cm "opkrullen" en 10 tellen houden (Onderste deel van de rug blijft op het toestel, de kin niet naar de borst brengen, het hoofd rechtop!). Romp (langzaam) "afrollen" tot ruglig.

Tip: Goed blijven ademen!

5x	**10x**	**15x**

Station 5

Oefening 1: Hurkwenden



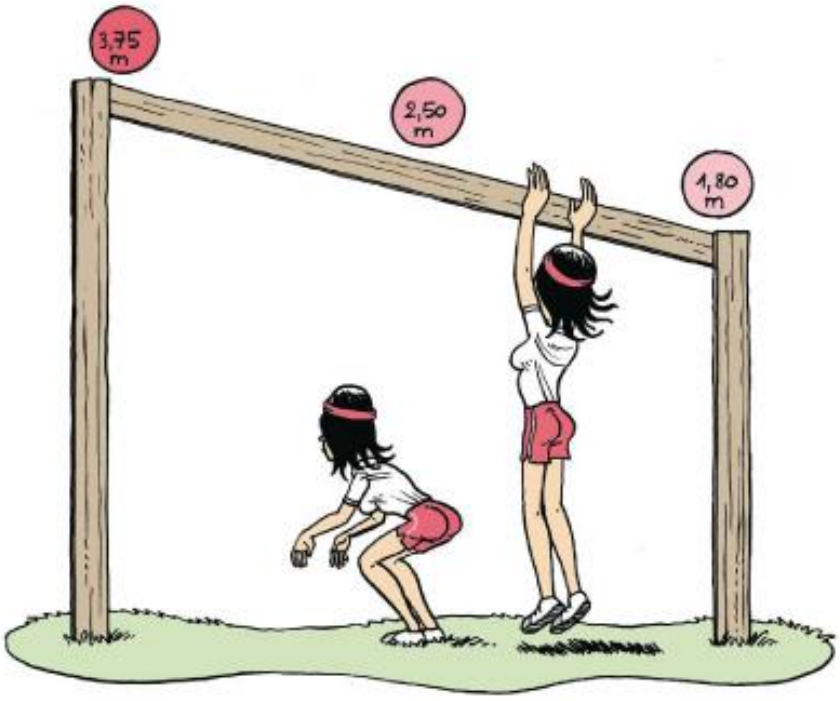
Doel: Behendigheid

Stand naast de balk. Balk vastnemen met beide handen. Met gebogen benen over de balk springen.

Tip: Sprongetjes ter plaatse kunnen je helpen!

5x	10x	15x

Oefening 2: Springen



Doel: Explosieve kracht & behendigheid

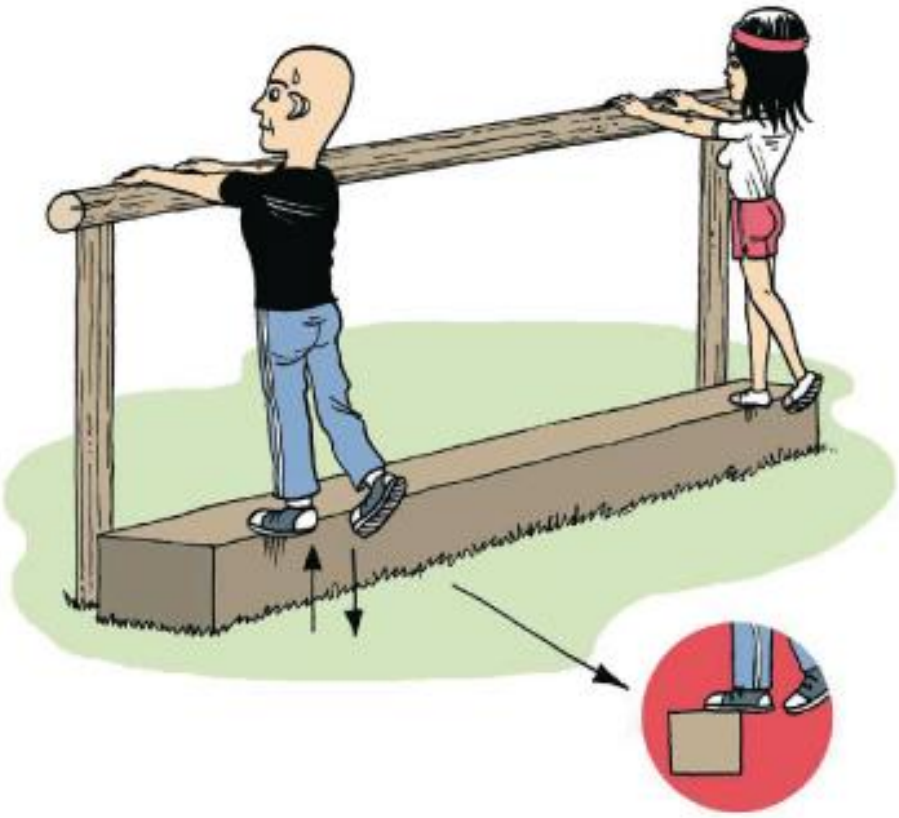
Stand onder de balk. Springen en de balk "zo hoog mogelijk" met 2 handen aantikken.

Tip: Neem tussen de sprongen een paar seconden rust.

5x	10x	15x

Station 6

Oefening 1: Hiel heffen



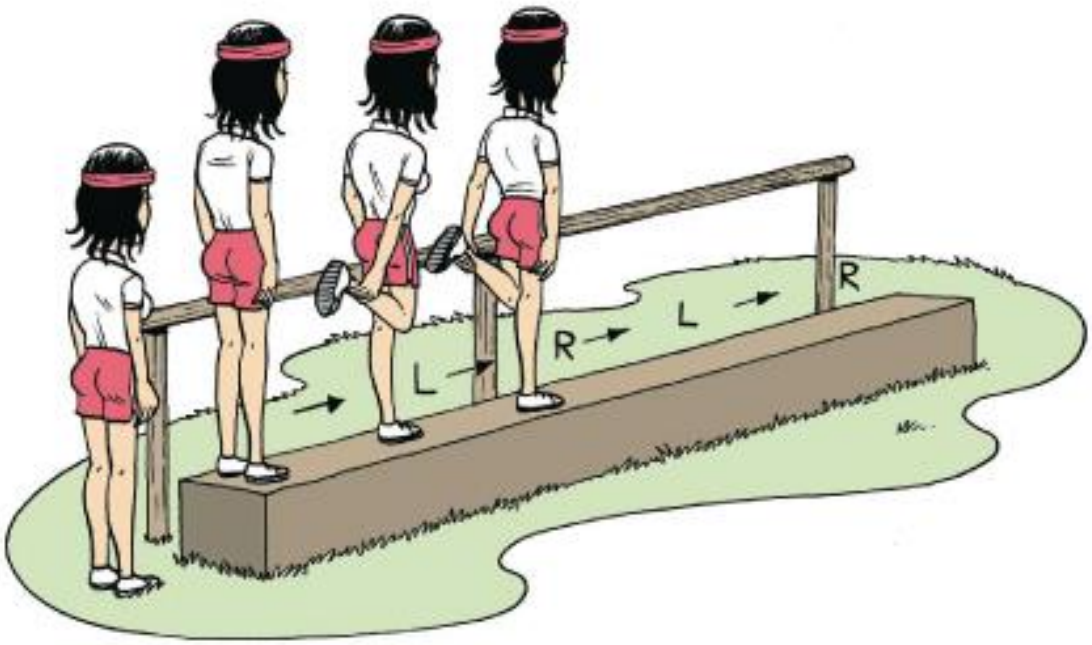
Doel: Kracht

Voorste deel van één voet op de balk plaatsen. Handen nemen de steunbalk vast. Met gestrekt been de hiel van het standbeen heffen en 10 tellen houden. Oefening met ander been herhalen.

Tip: Begin met 1 reeks "beide voeten samen"!

5x **Links en rechts**	**10x** **Links en rechts**	**15x** **Links en rechts**

Oefening 2: Flamingostand



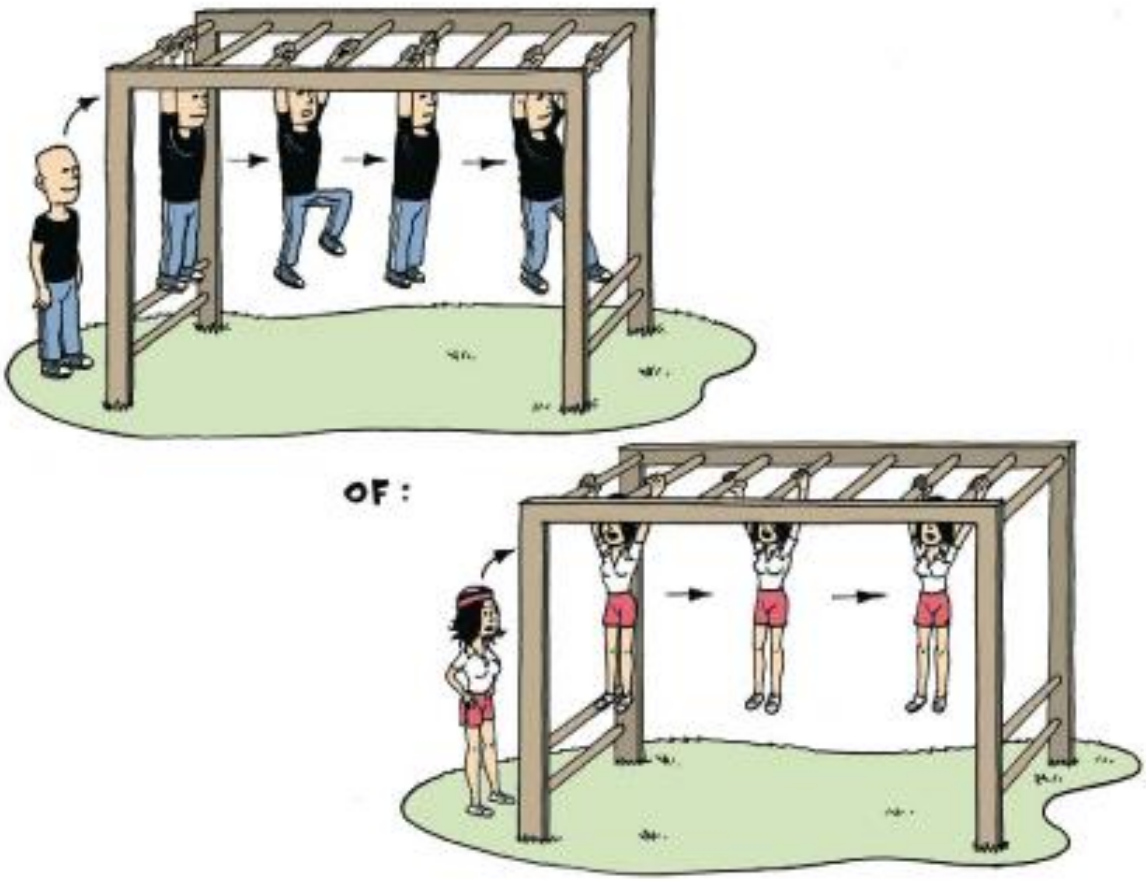
Doel: Evenwicht

Stand voor de balk en opstappen. Stand op linkerbeen, rechtervoet met rechterhand vastnemen. 1 stap vorderen: oefening op ander been herhalen. De oefening herhalen na iedere stap.

5 Tellen Evenwicht houden met steun	10 tellen Evenwicht houden zonder steun	20 tellen Evenwicht houden zonder steun

Station 7

Oefening 1: Tarzan-ladder



Doel: Kracht

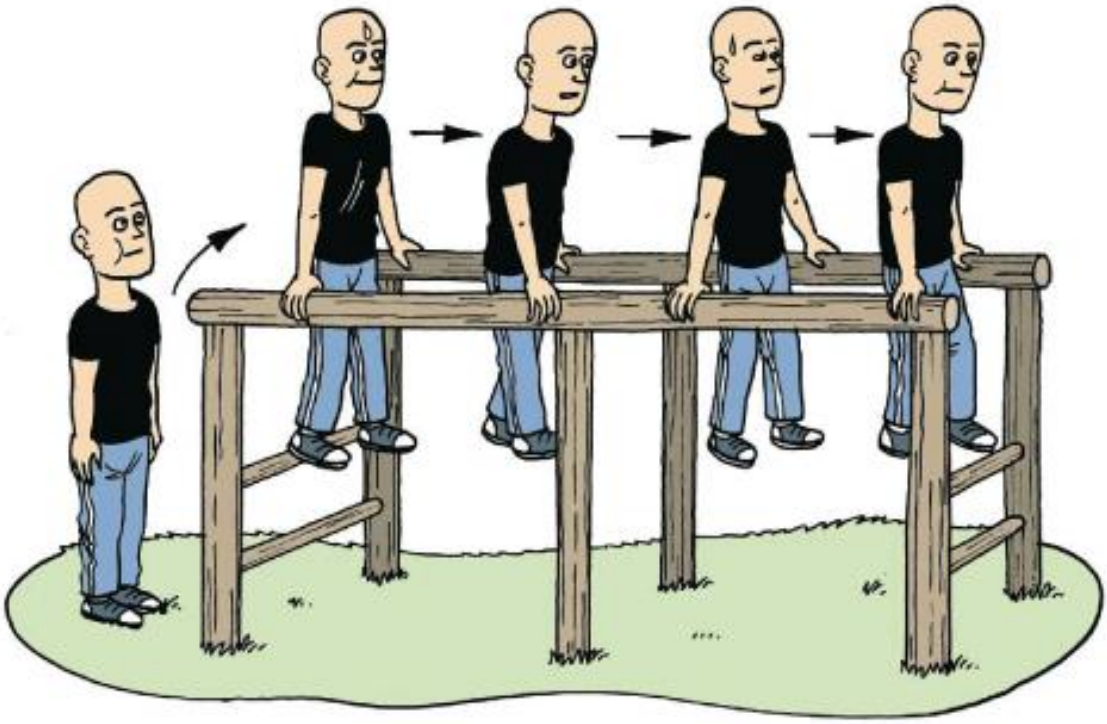
Hang aan een sport van de ladder. Vorder voorwaarts of zijwaarts hangend aan de ladder.

Tip: Gebruik het opstap-laddertje!
Tip: Probeer ook eens zijwaarts te vorderen!

1x	2x	3x

Station 8

Oefening 1: Vorderen in armsteun



Doel: Kracht

Stand tussen de balken. Op gestrekte armen steunen en vorderen over de brug.

Tip: Gebruik het opstap-laddertje!

10 seconden in steun blijven	**1x de lengte van de brug**	**2x de lengte van de brug**

Cooling down

Station 8

Oefening 2: Rekoefeningen

Doel: Lenigheid - ontspannen

A. Kuitspieren - tenen van de achterste voet **moeten** naar **voor** wijzen! Hiel op de grond houden.
B. Beenbuigers
C. Vierhoofdige dijspier (let op: knieën samenhouden)
D. Lage rugspieren
E. Heupbuigers

Tip: Oefeningen links en rechts uitvoeren!
Tip: NIET veren!
Tip: Langzaam de spieren aanspannen (inademen). Spanning 10 tellen aanhouden (uitademen).
Tip: Pijngevoel vermijden!

Loop hierna ontspannen terug naar start.

fit-o-meter

Hemiksem

VRIJETIJDSDIENST HEMIKSEM

www.vrijetijdsdiensthemiksem.be