

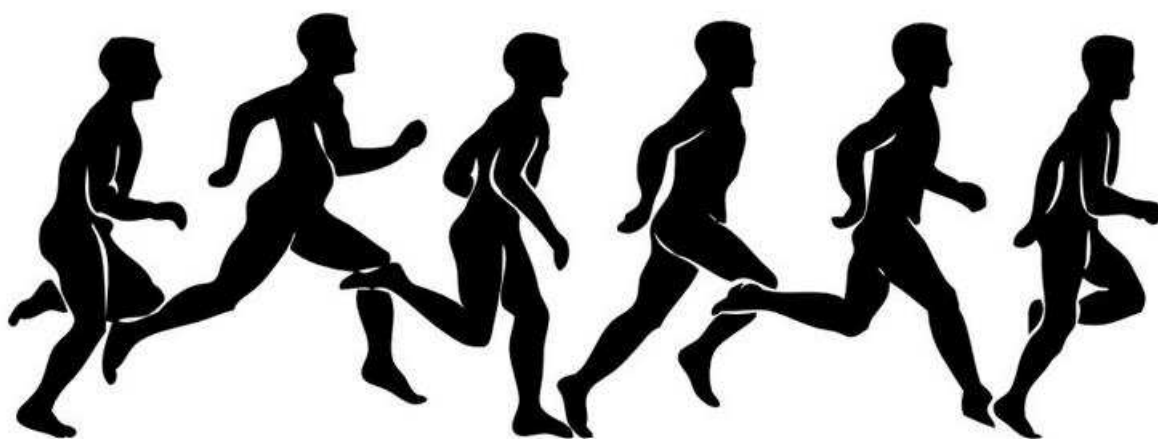
Fit-o-meter

initiatielessen

2011

Sportdienst Brecht

Kim Van Hofstraeten - Jef Van Dyck



Algemene uitleg:

Als je voor de eerste keer gaat sporten moet je er altijd opletten dat je je niet overbelast. Dus doe het in begin beter wat rustiger en zo kan je na verloop van tijd het tempo iets verhogen. Je moet er ook steeds rekening mee houden dat je hartslag niet te hoog gaat. Wil je weten wat je maximale hartslag is? Doe dan $220 - \text{jouw leeftijd}$, dat is dan jouw maximale hartslag. Dit is niet sluitend en voor iedere mens verschillend. Het geeft je een goede richtlijn om een bovengrens te hebben. Het is de bedoeling dat je niet boven die hartslag gaat. Als je gaat lopen moet je er steeds opletten dat je een goede houding hebt. Een goede loophouding heeft de volgende kenmerken:

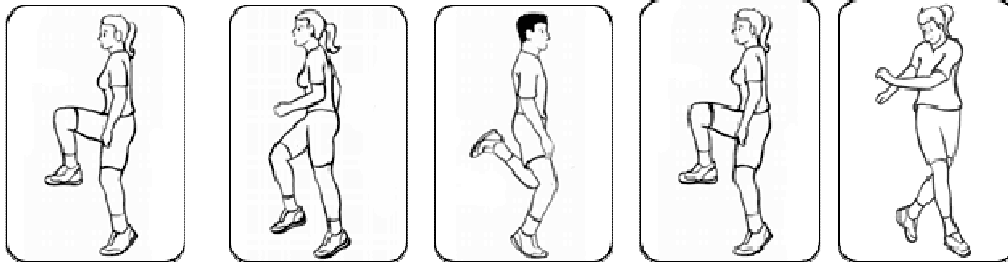
1. Je kijkt best met je hoofd recht naar voor en niet naar de grond. Hierdoor verbruik je minder zuurstof en kan je sneller lopen.
2. Romp en rug recht houden.
3. Armen en schouders ontspannen. Niet opspannen want dat belemmert de ademhaling en dan zal je meer moet werken om op tempo te blijven.
4. Armen buigen in een hoek van 90° en de armen zwa aien naast de borst, niet schuin. Tijdens het lopen af en toe armen gestrekt langs het lichaam laten hangen.
5. Vingers zijn lichtjes gebogen, geen vuist maken
6. Til je knieën niet te hoog tijdens het lopen, want dat beïnvloedt de snelheid.
7. Span je billen op, zo gaan de heupen beter mee bewegen.
8. Knieën en voeten wijzen recht vooruit.
9. Voeten goed afrollen. Onze hielen komen eerst op de grond. Verder afrollen tot op de voorvoet en tenen.

GROEN: LAAG NIVEAU GEZONDHEID <ul style="list-style-type: none">• Je zweet een beetje• Je praat nog gemakkelijk• Lichte inspanning• Ontspannend, comfortabel	BLAUW: GEMIDDELD NIVEAU CONDITIE <ul style="list-style-type: none">• Je zweet meer• Je kan nog (net) praten• Gematigde inspanning• Vermoeiend	ROOD: HOOG NIVEAU PRESTATIE <ul style="list-style-type: none">• Je zweet heel veel• Je kan niet meer praten• Zware inspanning• Uitputtend
--	---	---

Opwarming

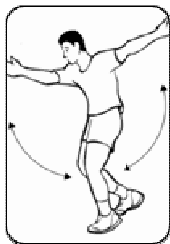
→ Een toertje rustig lopen **op een rustig tempo zodat men nog kan praten met elkaar!!**

Tijdens het lopen huppelen, zijwaartse bijtrekpas, knieën hoog, hielen tegen zitvlak, zijwaartse kruispas



→ Hieronder een aantal opwarmings - en stretchingsoefeningen:

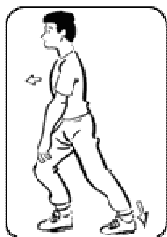
Met de armen zwaaien **zie dat je u buur niet raakt!!!**



Been vastnemen 10 sec houden **evenwicht niet goed ergens tegen gaan staan dit kan eventueel buurman zijn!!!**

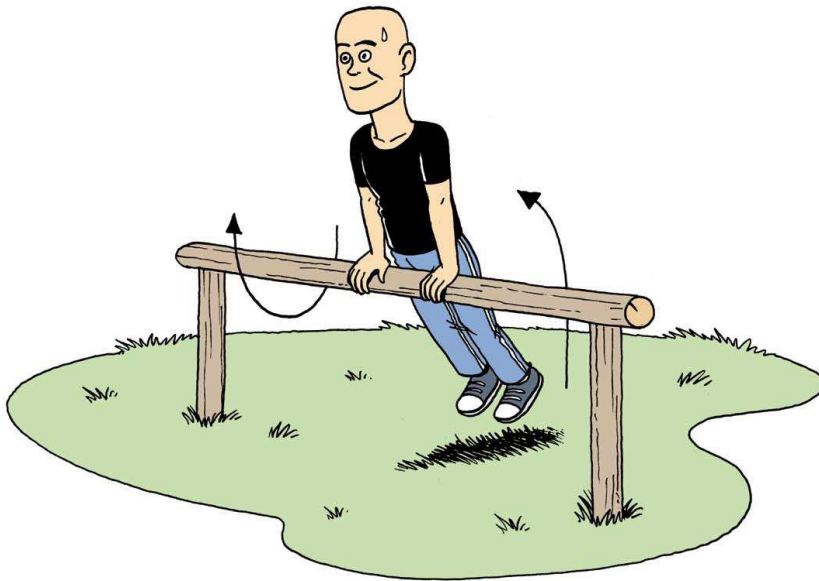


Een been voorwaarts zetten en dan rekken op het achterste gestrekte been. Tien tellen houden, dan wisselen.



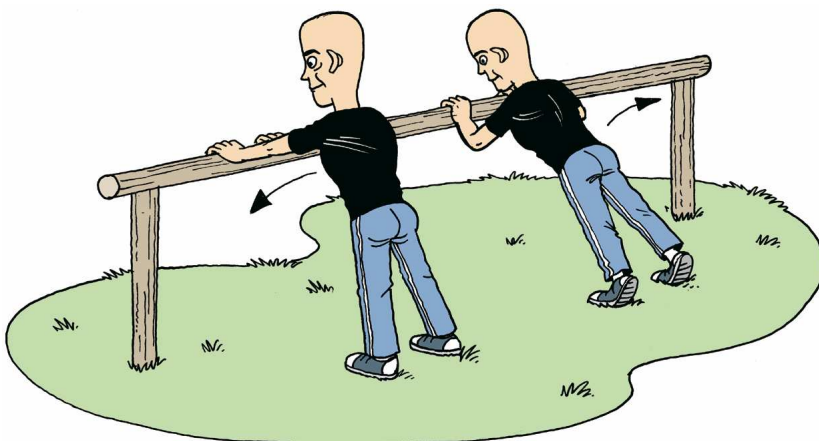
Alles wat losschudden polsen, handen, armen, benen, voeten, ...

Oefening 1:



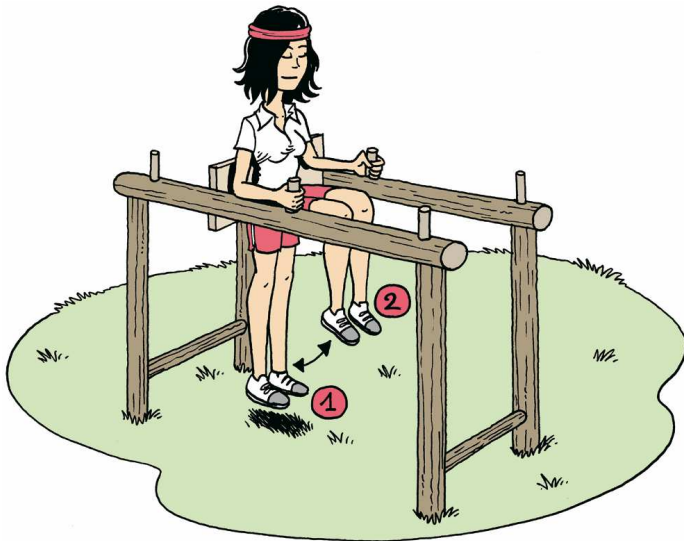
handen op balk, opspringen tot handensteun (gestrekte armen) en dat tien tellen houden. **Hierbij zeer rustig in en uitademen en het hoofd neutraal houden. Let er ook zeker op dat je rug recht is en niet gekromd. Ook niet hol of bol trekken!!!** Dan kruip je onder de balk en doe je weer hetzelfde. Het aantal keer dat je dit moet herhalen hangt af van de kleur die je volgt. Dit staat op het bord dat bij het toestel staat.

Oefening 2:



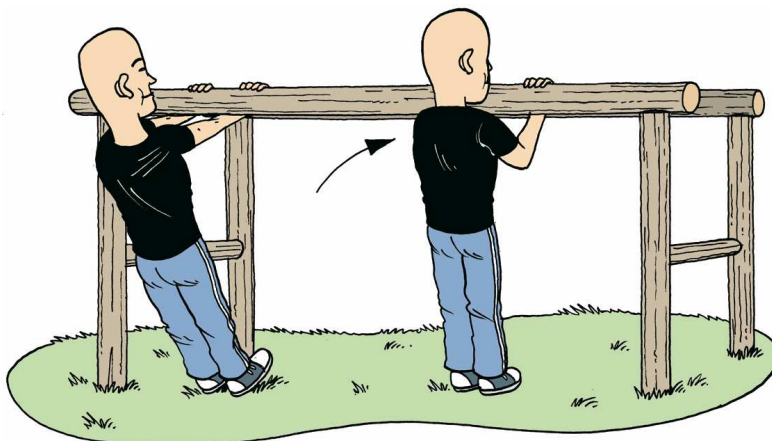
Zet de handen op schouderbreedte of iets verder en de voeten verder weg van het toestel. **Let erop dat je rug recht is en dat je bekken niet doorzakt, span dus je (navel)buik op. Je moet een plank zijn met een volledig gestrekt lichaam!!!** Dan armen buigen en (volledig) strekken.

Oefening 3:



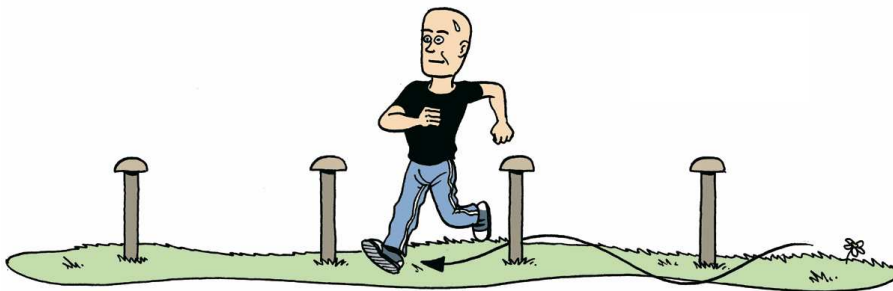
Je gaat tegen de rugsteun staan en neemt de handsteunen vast. Hef je benen gebogen op, houd dit tien tellen aan. **Rustig uitademen tijdens het heffen. Zorg er ook voor dat gedurende de hele oefening je rug recht blijft tegen de rugsteun!!! Extra tip: trek je navelbuik in.**

Oefening 4:



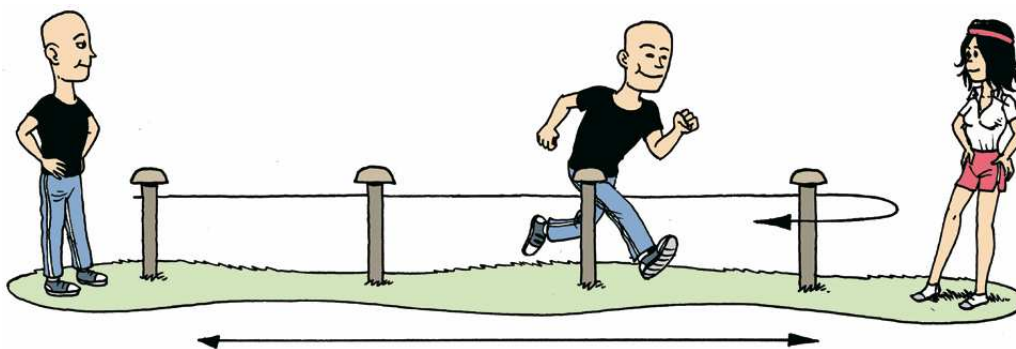
Je gaat aan de balk hangen, duimen naar buiten en armen gestrekt. **Mensen die vrij groot zijn moeten hun benen er verder onderzetten!!!** Armen buigen en tien tellen houden. **Rustig uitademen tijdens het buigen. Borst tikt telkens tegen de balk!!**

Oefening 5:



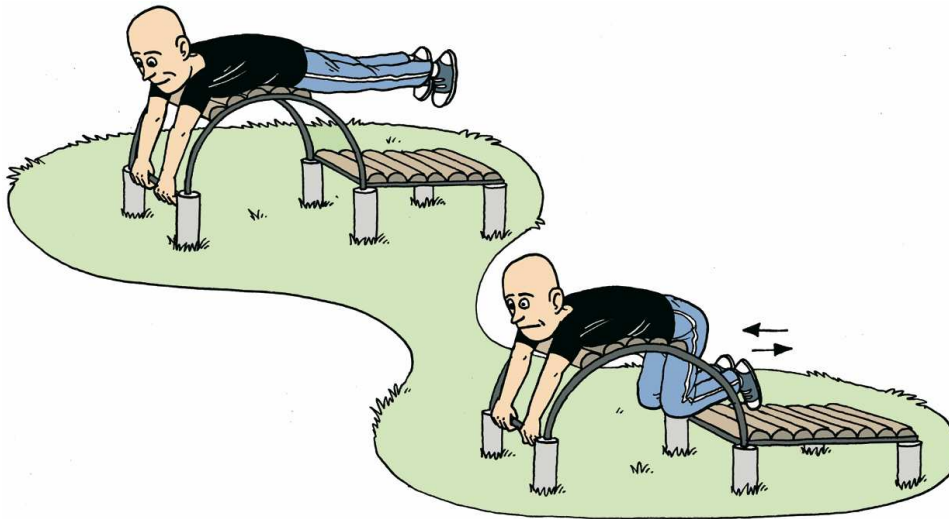
Kies het paaltje van geschikte hoogte voor jezelf en ga er dan over springen je komt in slalom terug. **Lukt het overspringen niet, dan maak je 2 kleine sprongetjes voor het paaltje en de derde keer spring je erover. Als dit niet lukt maak je bij elk paaltje 3 sprongetjes en kom in slalom terug.**

Oefening 6:



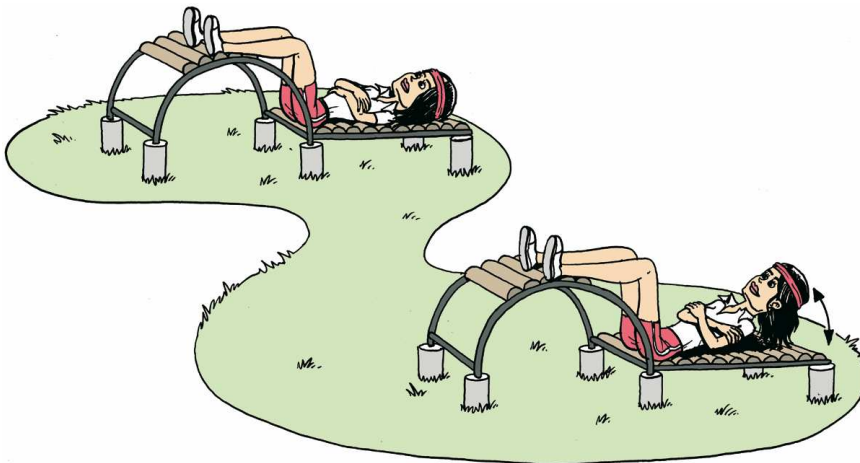
Je gaat heel snel tussen de paaltjes lopen heen en terug **neem de paaltjes NIET vast tijdens het lopen!!!!**

Oefening 7:



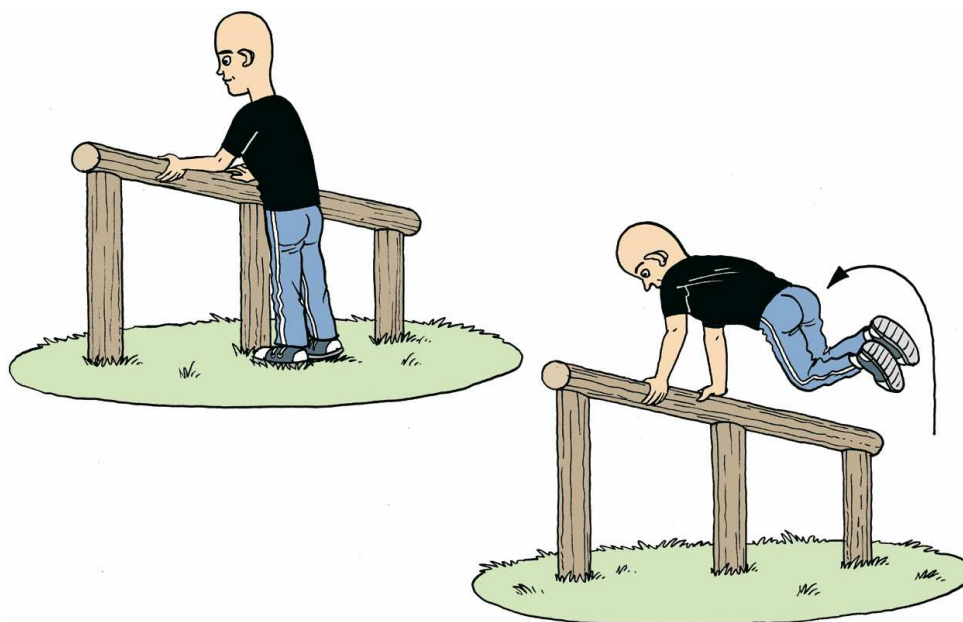
Je gaat over de boog liggen en neemt de handsteun vast. De oefening met beide benen samen doen of met een been apart. Je houdt de benen tien tellen gestrekt. Dan trek je de knieën in. Houd je hoofd in het verlengde van je lichaam, **dus niet zoals op de tekening, maar kijk naar beneden!!** Let er heel goed op dat je lichaam goed gestrekt is. Dit is zeer belangrijk om geen rugklachten te krijgen!!!

Oefening 8:



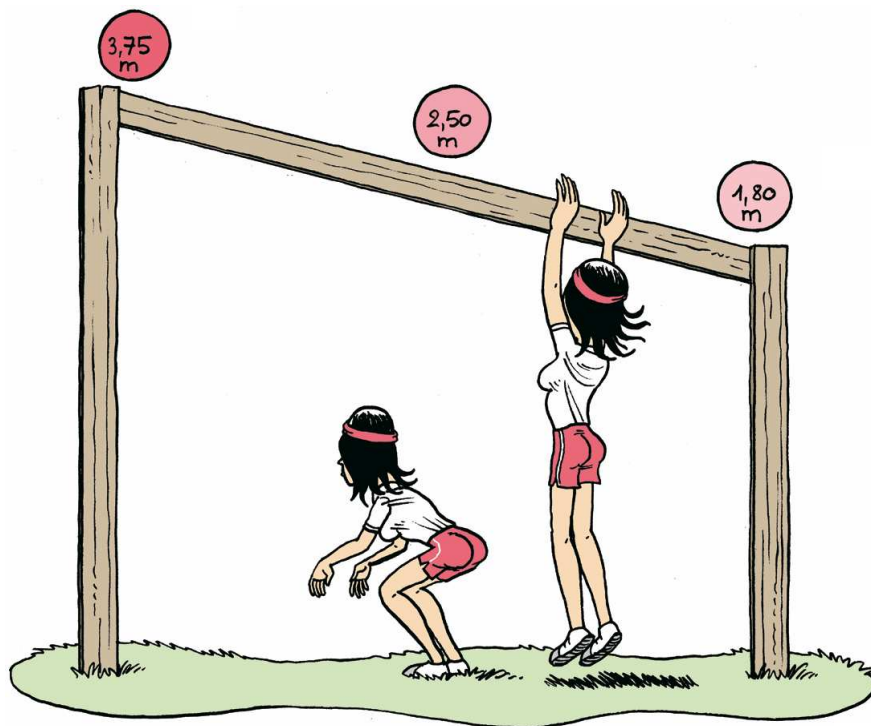
Je gaat liggen met de benen op de boog en het zitvlak tegen de boog aan. Je lichaam 10cm naar boven brengen en dit 10 sec aanhouden. **Het hoofd recht houden, de kin niet op de borst leggen!!!** Daarna lichaam rustig afrollen tot je terug op de plank ligt. **Gedurende de oefening komt de onderrug niet van de plank!!!!** Extra tip: trek je navelbuik in. Een leuke variant: Hef je armen gestrekt naar boven. Hef dan je schouders 10 cm op en houd dit 10 tellen aan.

Oefening 9:



Je gaat de balk vastnemen op het laagste punt. En dan ga je konijnsprongen maken over de balk (met gebogen benen over de balk springen.) **Armen gestrekt houden tijdens het springen!!! Als de balk te hoog is, neem je de balk vast op het laagste punt en maak je zijwaartse sprongen over een denkbeeldige balk van jouw hoogte!!**

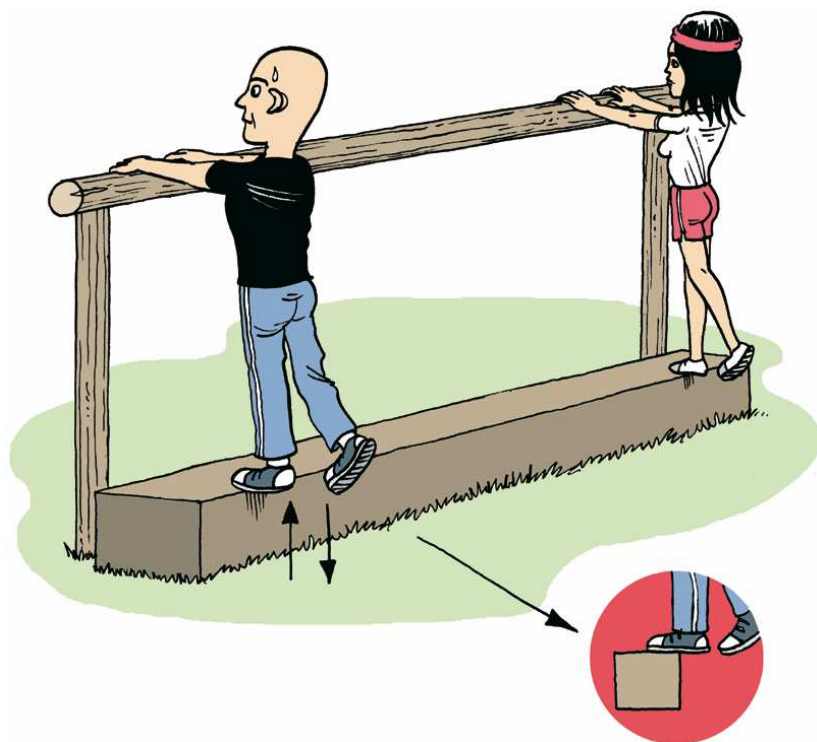
Oefening 10:



Je gaat omhoog springen: op het laagste punt beginnen en telkens hoger, de balk met twee handen tikken.

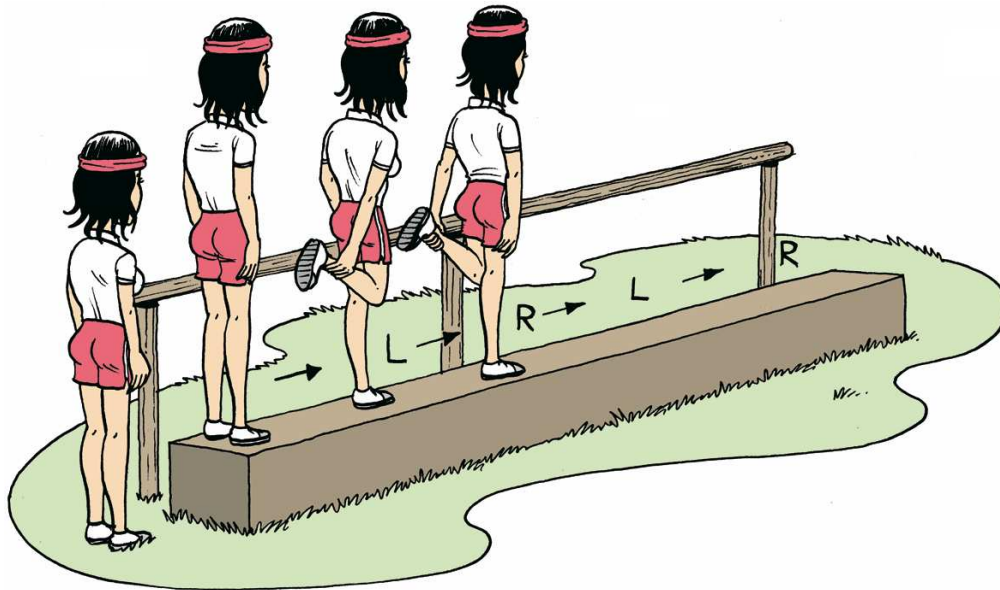
Zorg er tijdens de oefening voor dat de knieën nooit helemaal gestrekt zijn, maar steeds licht gebogen. Het is ook tijdens de landing heel belangrijk dat beide knieën licht gebogen blijven, recht naar voor staan en niet naar binnen bewegen. Daarnaast is het van belang dat de sprongkracht voornamelijk wordt gecreëerd door de kuitspieren en in mindere mate door de bovenbeenspieren!!!!

Oefening 11:



Je gaat met één been op de balk staan en steun op je voorvoet. Je houdt de balk voor je vast voor het evenwicht..
Duw je op tot tenenstand houd dit tien tellen aan. Doe hetzelfde met je andere been.
Hou je rug recht tijdens deze oefening!!!
Hou je knie gestrekt!!!

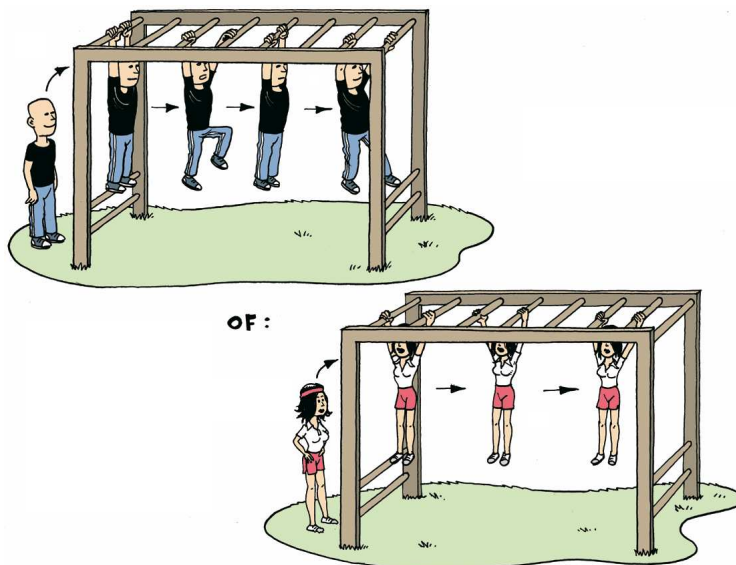
Oefening 12:



Je neemt het ene been vast tot tegen het zitvlak, tien tellen houden en dan verder maar met andere been.

Hou je rug goed rechtop, kijk naar voor en fixeer je op een vast punt!

Oefening 13:



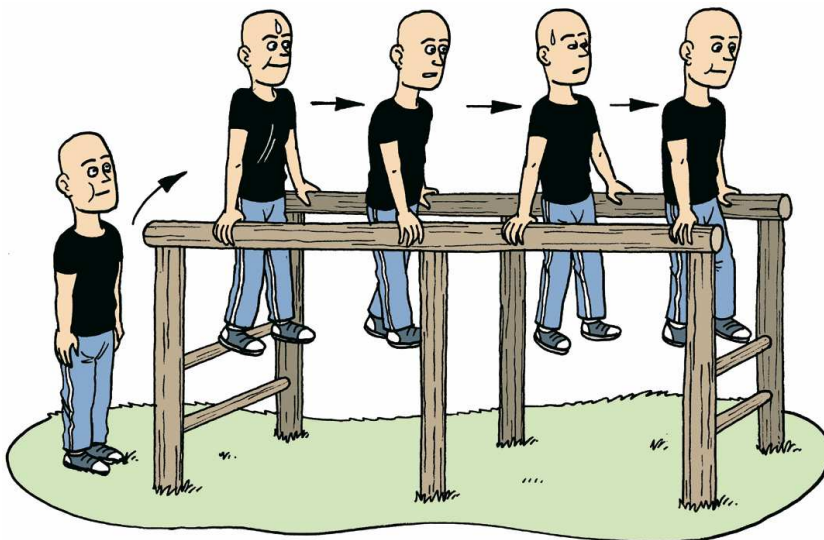
Je gaat via het opstapje aan de bar hangen, telkens verpakken naar de volgende bar. **Je kan dit voorwaarts of zijwaarts doen! Lukt dit niet? Begin dan met 10 tellen hangen, herhaal dit enkele keren met minimum 15 tellen rust tussenin.**

Oefening 14:



Spring met je voeten in de band. Voor de echte schaathouding te krijgen doe je je armen op de rug. **Probeer de romp recht te houden!!! Duw af en land met licht gebogen knieën. Probeer na de landing even in evenwicht te blijven staan!!**

Oefening 15:



Je gaat met je handen steunen op de balk en je dan met gestrekte armen verplaatsen

Houd de romp recht!!!! Lukt dit niet? Begin met 10 tellen streksteun, herhaal dit 5 keer met telkens minimum 15 tellen rust tussenin.

Oefening 16:



Oefening a: achterste been gestrekt; hiel naar beneden duwen. **Voorste been goed naar voor!!**

Oefening b: been gestrekt op een trede leggen en romp gestrekt voorwaarts naar de tenen buigen. **Hoe hoger je been ligt, hoe moeilijker het voorwaarts buigen! De tenen van het standbeen moeten voorwaarts richting het sportraam wijzen!!!**

Oefening c: Voet achteraan tegen zitvlak klemmen. **Knieën blijven naast elkaar!!! Romp blijft recht!! Uitbreiding: probeer de knie langzaam nog verder naar achter te brengen.**

Oefening d: onderste bar vastnemen, rug zo bol mogelijk maken.

Oefening e: kniezit, knie ver achteruit en romp recht houden.

Cooling down

Dit lijkt sterk op de opwarming. In een cirkel staan.



Houd de arm gestrekt en trek de vingers van de gestrekte arm naar achter.



zet de handruggen van de handen tegen elkaar en breng de ellebogen zo laag mogelijk maar houd contact met de handrug. Tien tellen aanhouden.

Nog ander oefening arm voor borst,armen op rug en ander hand via onder en dan handen vastnemen als dat gaat niet zijwaarts buigen,zijwaarts buigen.

Oefeningen voor tussendoor:

Als men met veel de fit-o-meter gaat doen kan het geval zijn da je niet allemaal tegelijk het toestel kan gebruiken vandaar wat oefening voor tussendoor:



Men gaat de benen iets uit elkaar plaatsen op heupbreedte. Billen naar de grond zakken adem nu in schouders naar voor gewicht rust nu op de hielen denk bij deze oefening aan de skihouding. Komt terug naar boven en zorg ervoor dat rug recht blijft.

Je kan u armen heffen terwijl je da squad doet.

Als stilstaand knieën heffen,hielen tegenzitvlak,benen gespreid en dan tikken van voeten,springen met recht rug,... **je kan tijdens de oefeningen door ook gewoon beetje stretchen. Of kleine afstandjes lopen met versnellingen of zonder versnellingen wat je conditie aankan.**

We wensen u veel sportplezier toe!

Voor meer informatie: Sportdienst Brecht
Gemeenteplaats 1
2960 Brecht
03 660 28 30
sportpromotie@brecht.be