



FITNESSPARK REMISE

vrij toegankelijk voor iedereen

Veilig en juist gebruik van de toestellen



De toestellen zijn niet geschikt voor personen kleiner dan 1.40meter. Het gebruik is op eigen verantwoordelijkheid. De getallen tussen haakjes geven aantal herhalingen aan voor gevorderden.

Meer info en begeleiding Sportdienst Brasschaat:

 sport@brasschaat.be

 03 650 03 30



Het gemeentebestuur van Brasschaat is niet verantwoordelijk voor ongevallen en kwetsuren bij gebruik van de toestellen.



STUURRAD (rudder)

Functie: Mobilisering van schouder- en ellebooggewricht.

Oefening 1:

Sta recht voor het toestel, de as van het wiel wijst naar het midden van de borst.

Het lichaam blijft gedurende de gehele oefening rechtop.

Neem de beide handgrepen en draai het wiel soepel afwisselend naar links en naar rechts.

Oefening 2:

Wissel af linker- en rechterarm.

Ga aan de zijkant van het toestel staan, de as wijst naar het midden van het lichaam. Neem het handvat met linker- of rechterhand en draai met gestrekte arm afwisselend naar voor en naar achter. Maak een volledige cirkel.

Gebruik: aantal herhalingen keuze uit 3 (5)
Maximaal 3 reeksen. Herstelpauze 30sec.





BEENSTREKKER (legpress)

Functie: VERSTERKEN VAN DE BEENSTREKKERS

Gebruik: aantal herhalingen keuze uit 3 (5)
Maximaal 3 reeksen. Herstelpauze 20sec.

Ga zitten met de rug tegen de steun van het zitje, de voeten op de voetsteunen. Streck de benen en kom langzaam terug naar de beginpositie.

BELANGRIJK:

Nooit met een schok neerkomen.
Steeds langzaam strekken.

Blijf rustig doorademen.
Nooit de ademhaling blokkeren.





OPTREKOEFFENING (elevator)

Functie: Training van de brede rugspieren en de armbuigers

Gebruik: aantal herhalingen keuze uit 3 (5) keer optrekken. Rustig optrekken, zowel met gestrekte als gebogen benen.

Maximaal 3 reeksen. Herstelpauze 30sec.

Neem plaats op het zitje met de rug naar de centrale steun van het toestel. Neem de handgrepen en trek deze neerwaarts. Laat vervolgens de greep langzaam opnieuw opwaarts bewegen.

Het optrekken kan:

- met bovenhandse greep nl duimen wijzen naar elkaar.



- onderhandse greep nl duimen wijzen naar buiten.



Blijf rustig doorademen.

Nooit de ademhaling blokkeren.



PONY



Functie: Versterken van de tussenschouderbladspieren en de kniestrekkers.

Gebruik: aantal herhalingen keuze uit 3 (5)
Maximaal 3 reeksen. Herstelpauze 20sec.

Ga op het toestel zitten, voeten op de voetsteunen. Neem de handgreep vast en kom recht.

Ga langzaam terug neersitten.



ROEIER



Functie: Versterken van de tussenschouderbladspieren en de kniestrekkers.

Gebruik: aantal herhalingen keuze uit 3 (5)
Maximaal 3 reeksen. Herstelpauze 20sec.

Ga zitten met de rug tegen de steun, plaats de voeten op de voetsteunen neem de handgreep stevig vast en trek nu de handgrepen naar je toe (roeibeweging). De handgreep langzaam terug naar voor laten gaan.

Blijf rustig doorademen.
Nooit de ademhaling blokkeren.





MOONWALKER

Functie: Versterken van - de rechte buikspieren
- de heupbuigers

Gebruik: laag niveau 5 keer uitzwaaien - herstelperiode 20 sec.- 3 reeksen
hoog niveau 10 keer en idem.

BELANGRIJK: Eerst de handsteun vastgrijpen en dan pas opstappen!

1. Armen op de steun, rechtopstaan en NIET naar voor leunen, mooi recht blijven. Beweeg tegelijk één been voorwaarts, één been achterwaarts. Je mag het tempo, lichtjes op voeren.

2. Afwisselend benen voor- en achterwaarts bewegen. Eindstand 3 à 4 seconden volhouden, vervolgens traag wisselen van positie.

Moonwalker voor gevorderden.

Na het ritmisch afwisselend voor en achterwaarts bewegen van de benen nu een been voor en een been achter strekken hou de benen stil en hou deze voorwaartse spreidstand gedurende enkele tellen vol. Extra oefening voor dij- en bilspieren.





HEUPZWIJERDER (waistline)

Functie: Mobilisering van de schuine buikspieren, heup en onderrug.

Gebruik: Voer deze beweging 30 à 60 seconden uit. Herstelperiode 20 seconden - 3 reeksen.

BELANGRIJK: neem eerst de handsteun vast met beide handen !

Zet de voeten parallel.

Draai de voeten zo ver mogelijk naar links en rechts.

Hou het bovenlichaam stil!

Beweeg enkel heupen, stop heel even als de voeten naar voor wijzen. Niet slingeren.

stop
45° --- 0° --- 45°





SURF

Functie: Oefenen van de schuine buikspieren.

BELANGRIJK: neem eerst de beide handsteunen vast, daarna pas opstappen!



Gebruik: 5 keer (10) uitzwaaien en herstelperiode 20 sec.
- 3 reeksen.

Bovenlichaam stil houden.
Romp recht, enkel heup en onderlichaam
zwaaien links en rechts.

Oefening 1:
Rechttop staan. Zijwaarts uitzwaaien.
Senioren: snel ritmische uitvoering met
kleine amplitude.

Oefening 2:
Rechttop staan. Traag zijwaarts uitzwaaien
en eindstand enkele seconden aanhouden.

Blijf rustig doorademen. Nooit de ademhal-
ing blokkeren.





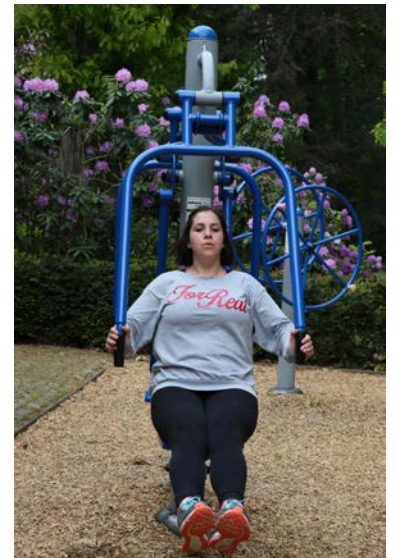
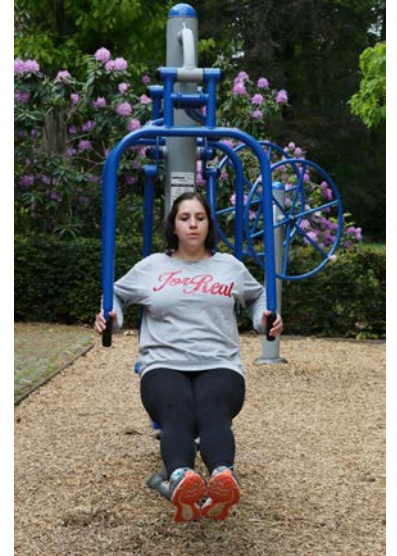
Rompstuwer (chestpress)

Functie: Training van de armstrekkers, borst- en de schouderpijeren.

Gebruik: 5 à 10 keer strekken - herstelpauze 20 sec. - 3 reeksen

Neem plaats op de zit met de rug naar de centrale steun. Neem de handgrepen en strek vervolgens de armen. Laat de armen langzaam terugkeren naar de beginpositie, dit met gestrekte benen

Blijf steeds rustig doorademen, nooit de ademhaling blokkeren.





TRAPLOPEN (crosstrainer)

Functie: Verbetering van de mobiliteit van de heupen en schouders.
Lichte cardiovasculaire component.

Gebruik: 15 (30) keer ronddraaien - herstelpauze 20 sec. - 3 reeksen

**BELANGRIJK: Neem eerst de handsteun vast
bij het opstappen de laagste voetsteun eerst gebruiken!**

Rechte houding aannemen. Beweeg de
voeten in de vrije draairichting van de
voetsteunen. De armen bewegen losjes
mee met de handen aan de handgrepen.

Rustig cirkelvormig bewegen (fietsen) niet
links/rechts 'stompen'.

Blijf steeds rustig doorademen, nooit de
ademhaling blokkeren.



Op de bank

Een gewone bank in het park is jouw fitnessstoestel.

Triceps : 3 - 5 herhalingen.

Ga zitten op de bank

Plaats de handen links en rechts van je zitvlak.

Steun op de handen en breng je voeten naar voor tot je zitvlak voorbij de zitting komt.

Zak door de armen tot je zitvlak bijna de grond raakt en strek dan weer de armen.

Deze oefening versterkt de achterkant van de bovenarmen. (Kippevleugeltjes)



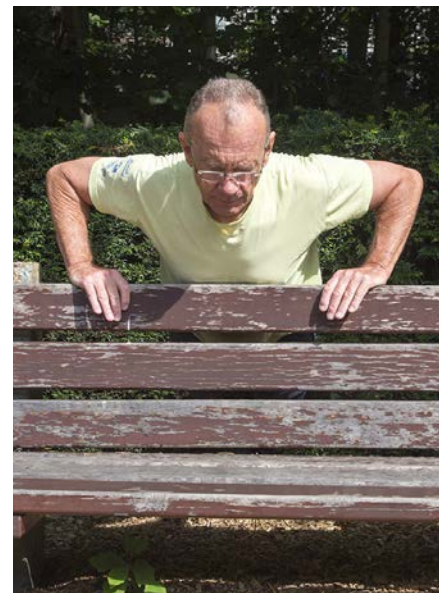
Pompen voor beginners: 3 tot 5 herhalingen.

1. Sta achter de bank en plaats de handen iets breder dan schouderbreedte op de leuning.

2. Stap achteruit tot het lichaam volledig gestrekt is. Buig nu de armen tot de borst de leuning raakt en strek opnieuw de armen.

Te gemakkelijk? Sta dan voor de bank en plaats de handen iets breder dan schouderbreedte op de zitting.

Ga verder zoals bij punt 2



Sport is tof maar aanvaard je grenzen!

Met dank aan Paul Van den Bossche