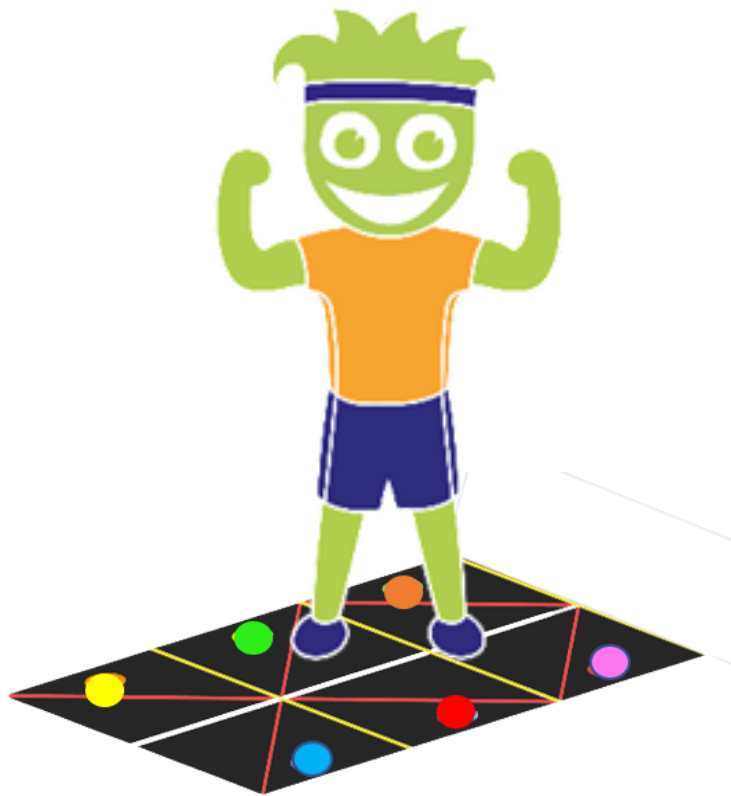


CORE BOX

FIT-O-METER



www.corebox-training.be

+32 474 567 562



CORE BOX

FIT-O-METER



De Core-Box fit-o-meter is een geschikt middel om je fysieke fitheid op peil te houden.

De fit-o-meter heeft een aantal sterke punten

- De omloop is voor iedereen toegankelijk en geschikt voor jong en oud, klein en groot
- De oefeningen zijn geschikt voor zowel beginnende als getrainde sporters (verschillende oefenniveaus)
- Je kan het alleen doen of met vrienden, familie, sportclub, ...
- De oefeningen zijn eenvoudig en veilig
- Je kan het parcours indoor of in openlucht afleggen.
- Je kan onbeperkt je eigen trainingspakket samenstellen.
Je kan bijvoorbeeld kiezen om de conditionele oefeningen te doen of de krachtoefeningen.
Met de 56 Core-box trainingskaarten (optioneel verkrijgbaar) kan je nog meer variëren in je training.

Sport verstandig, denk aan je oefendoel!

- Overdrijf niet en hou je hartslag zeker onder de **90% van je maximale hartslag**.

Je maximale hartslag = 220 slagen per minuut-vermindert met je leeftijd (vb: leeftijd 30 jaar: **maximale hartslag**= 220 -30 = 190
90% = 190x 0,9 = 171 171 is dan je maximale hartslag)

- Ben je ouder dan 40 en heb je nooit eerder regelmatig aan sport gedaan, raden we je aan je dokter te raadplegen.

Aan de hand van een inspanningstest kan je conditie worden gemeten of kan een mogelijke hartafwijking ontdekt worden.

(Bij familiale voorbeschikbaarheid voor hartproblemen steeds je dokter raadplegen.)

- Je kan op tijd (voorbeeld 30" of 45") of op niveau werken
- Indien je op niveau werkt, kies dan een niveau dat bij je conditie past en controleer of je waarneming aan het gestelde oefendoel beantwoordt.

GROEN: LAAG

BLAUW: GEMIDDELD



ROOD: HOOG

CORE BOX

FIT-O-METER

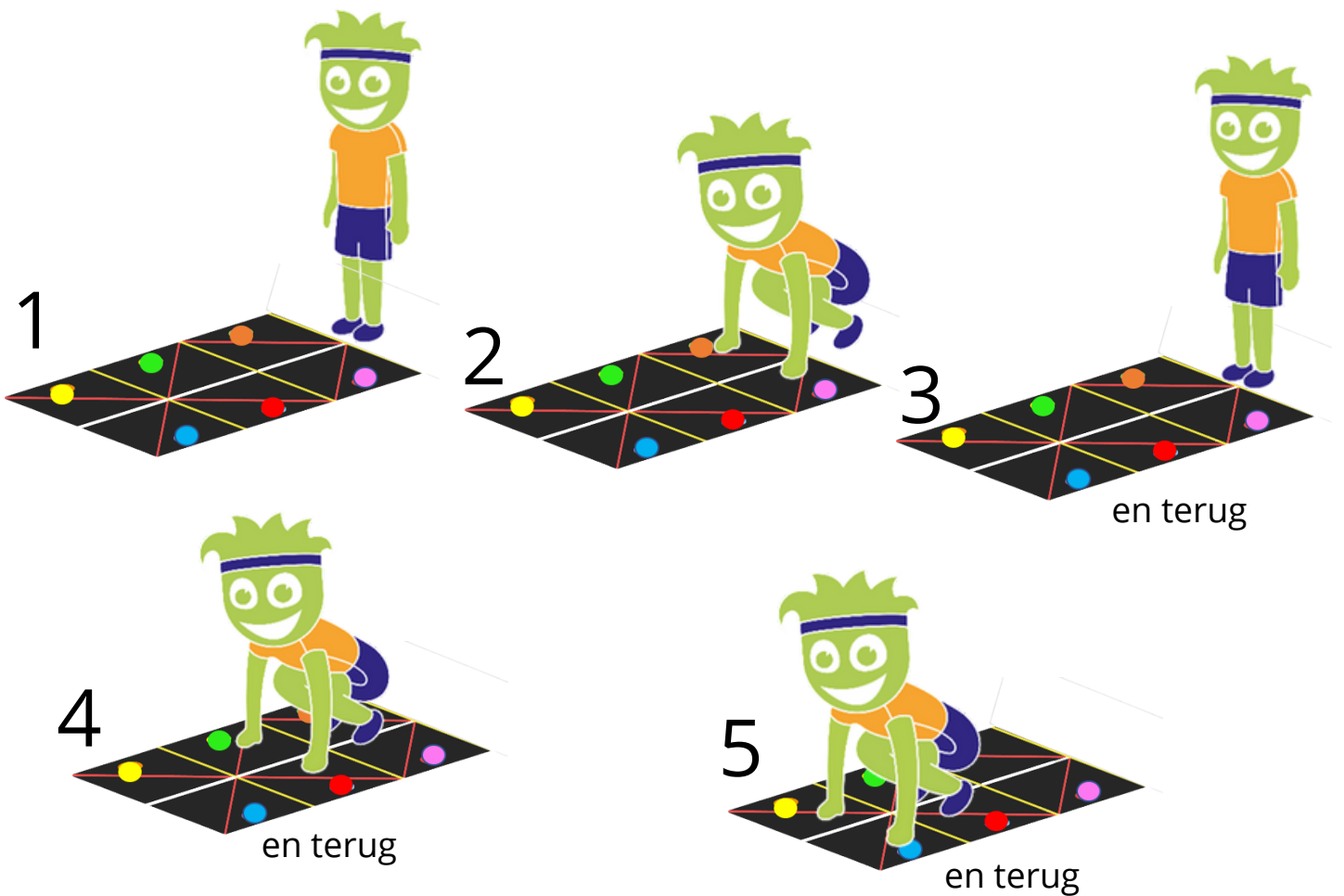


BEANTWOORDT JE WAARNEMING
AAN HET GESTELDE OEFENDOEL?

Niveau/oefendoel	Waarneming
 <p>Groen: Laag niveau Gezondheid</p>	<ul style="list-style-type: none">• Je zweet een beetje• Je praat nog gemakkelijk• Lichte inspanning• Ontspannend, comfortabel
 <p>Blauw: Gemiddeld niveau Conditie</p>	<ul style="list-style-type: none">• Je zweet meer• Je praat nog (net)praten• Gematigde inspanning• Vermoeiend
 <p>Rood: Hoog niveau Prestatie</p>	<ul style="list-style-type: none">• Je zweet heel veel• Je kan niet meer praten• Zware inspanning• Uitputtend

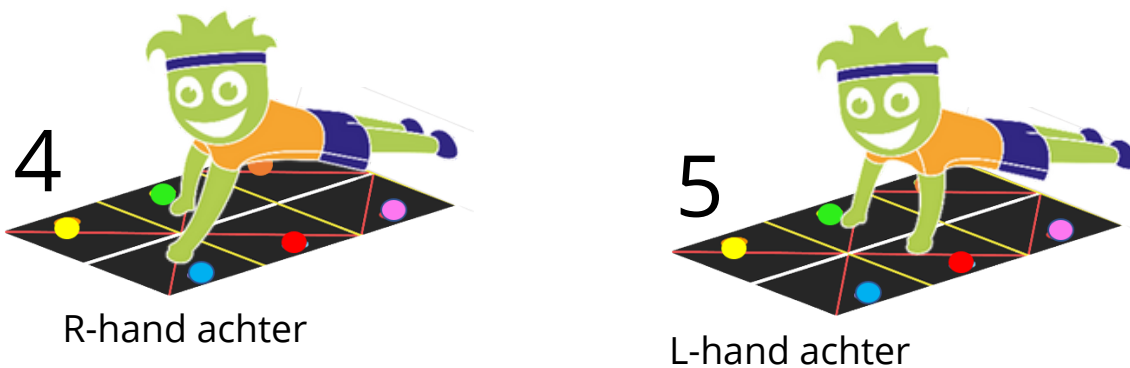
STATION 1 Shuttle run met grondtik

Doel:	Uithouding
Startpositie	Sta voor de Core Box
Beschrijving:	Loop naar 1-2 -raak de grond- loop rugwaarts terug. idem naar 3-4 , naar 5-6 en herbegin ! Door de benen buigen
Niveau	De hele reeks = 1 3x 5x 7x



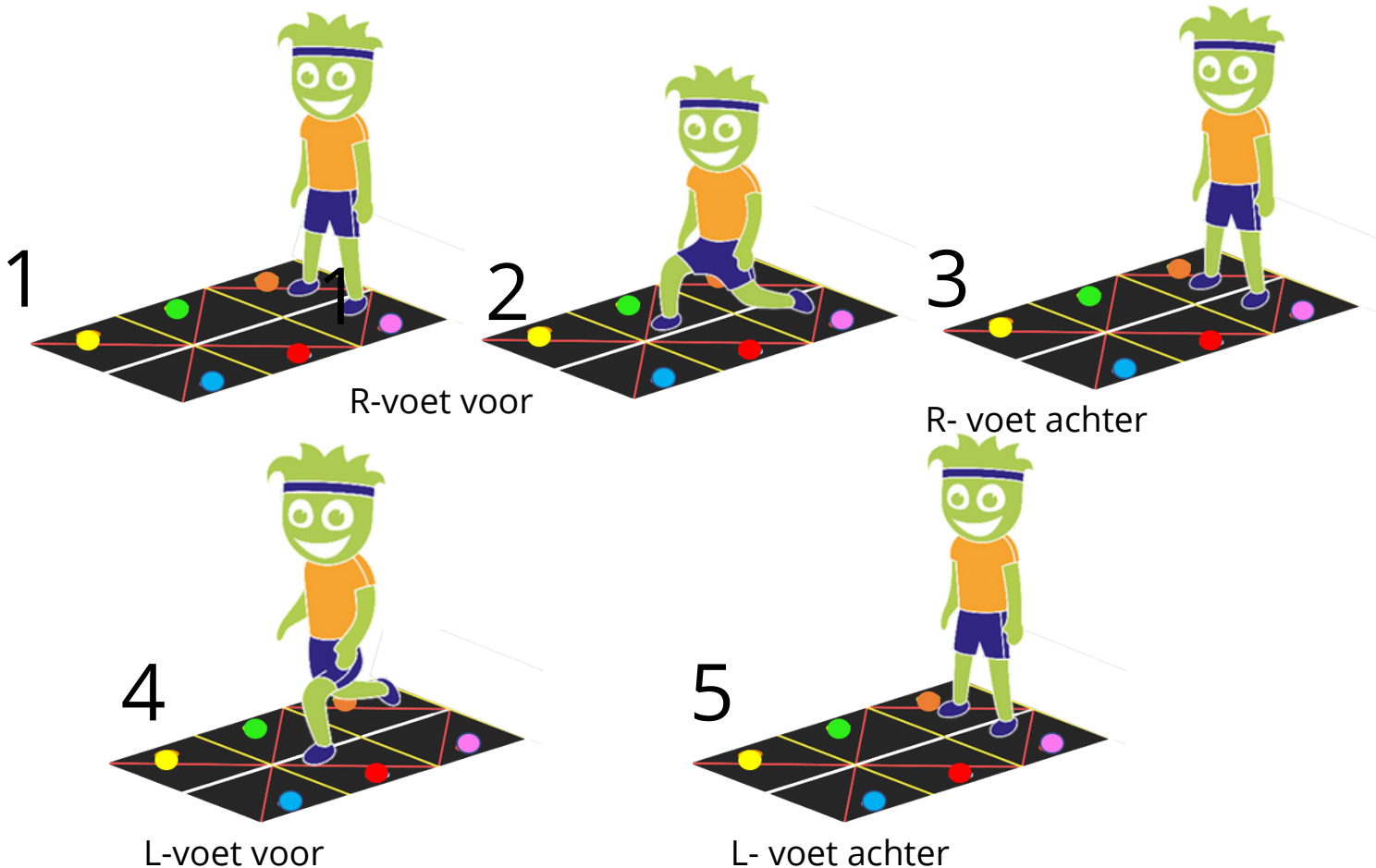
STATION 2 Heen en weer op handen

Doel:	Armkracht
Startpositie	Handen- en voetensteun
Beschrijving:	Stap met de handen voor en achter de lijn R-hand voor/ L-hand voor R-hand achter/ L-hand achter ! Lichaam in een rechte plank
Niveau	De hele reeks = 1 6x 8x 10x



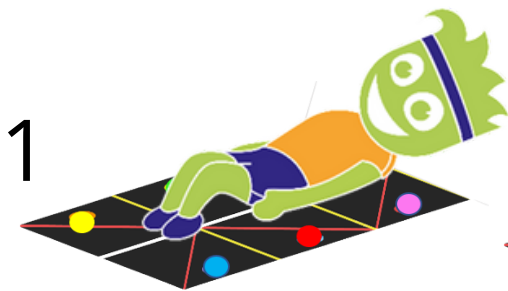
STATION 3 Lunge voorwaarts

Doel:	Beenkracht
Startpositie	Stand op vak 1 en 2
Beschrijving:	R-Kniebuiging voorwaarts nr vak 4 en stap terug. L-Kniebuiging voorwaarts nr vak 3 en stap terug ! Knie nooit voorbij de voet
Niveau	De hele reeks = 1 5x 8x 10x

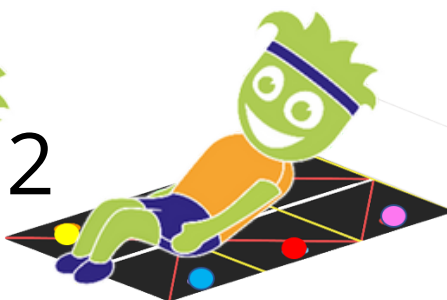


STATION 4 Crunch

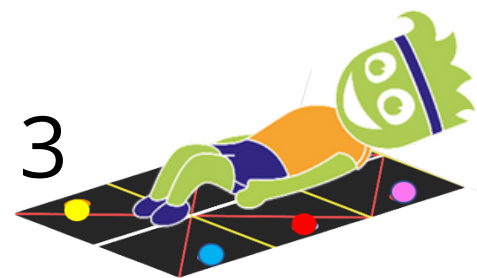
Doel:	Buikspier
Startpositie	Lig op mat (benen opgetrokken) Handen raken bol 3 en 4
Beschrijving:	Richt je romp lichtjes op en schuif met je handen richting bol 5 en 6 ! Adem uit als je de romp opricht
Niveau	De hele reeks = 1 8x 12x 16x



Handen op bol 3 en 4



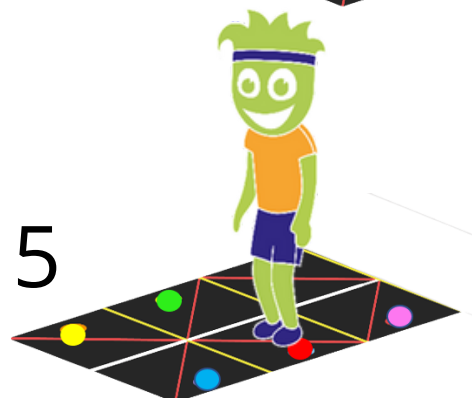
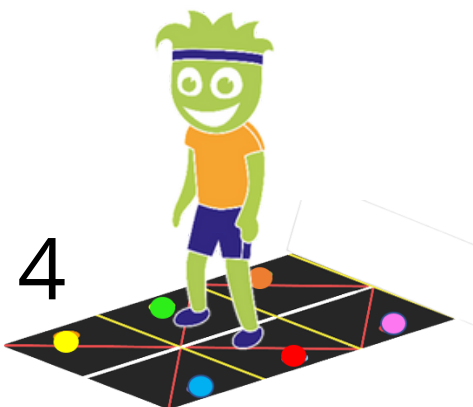
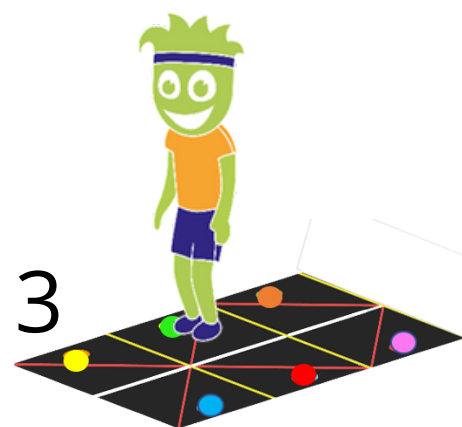
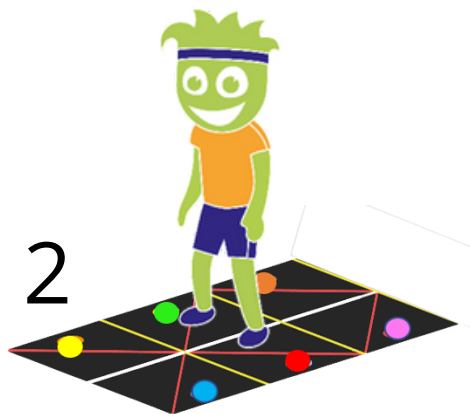
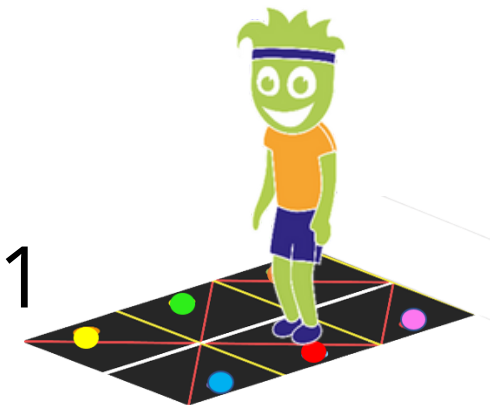
Richt romp op
Handen naar bol 5 en 6



Laat romp zakken
Handen terug naar 3 en 4

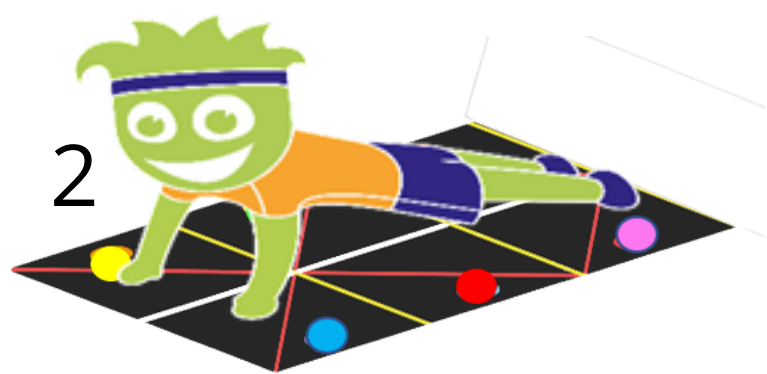
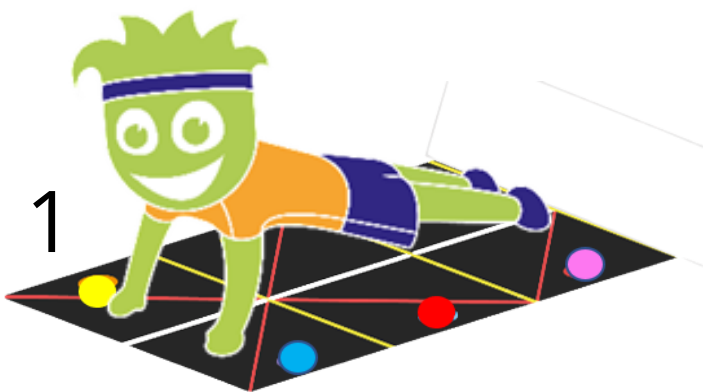
STATION 5 Snelle voeten

Doel:	Agility voeten
Startpositie	Stand met 2 voeten (benen licht gebogen) op bol 3
Beschrijving:	Beweeg zo snel mogelijk in 2 stappen naar bol 4 Ritme: R-L Beweeg daarna zo snel mogelijk terug naar bol 3 Ritme L-R
Niveau	De hele reeks = 1 8x 12x 16x



STATION 6 Push-ups (mag ook op knieën)

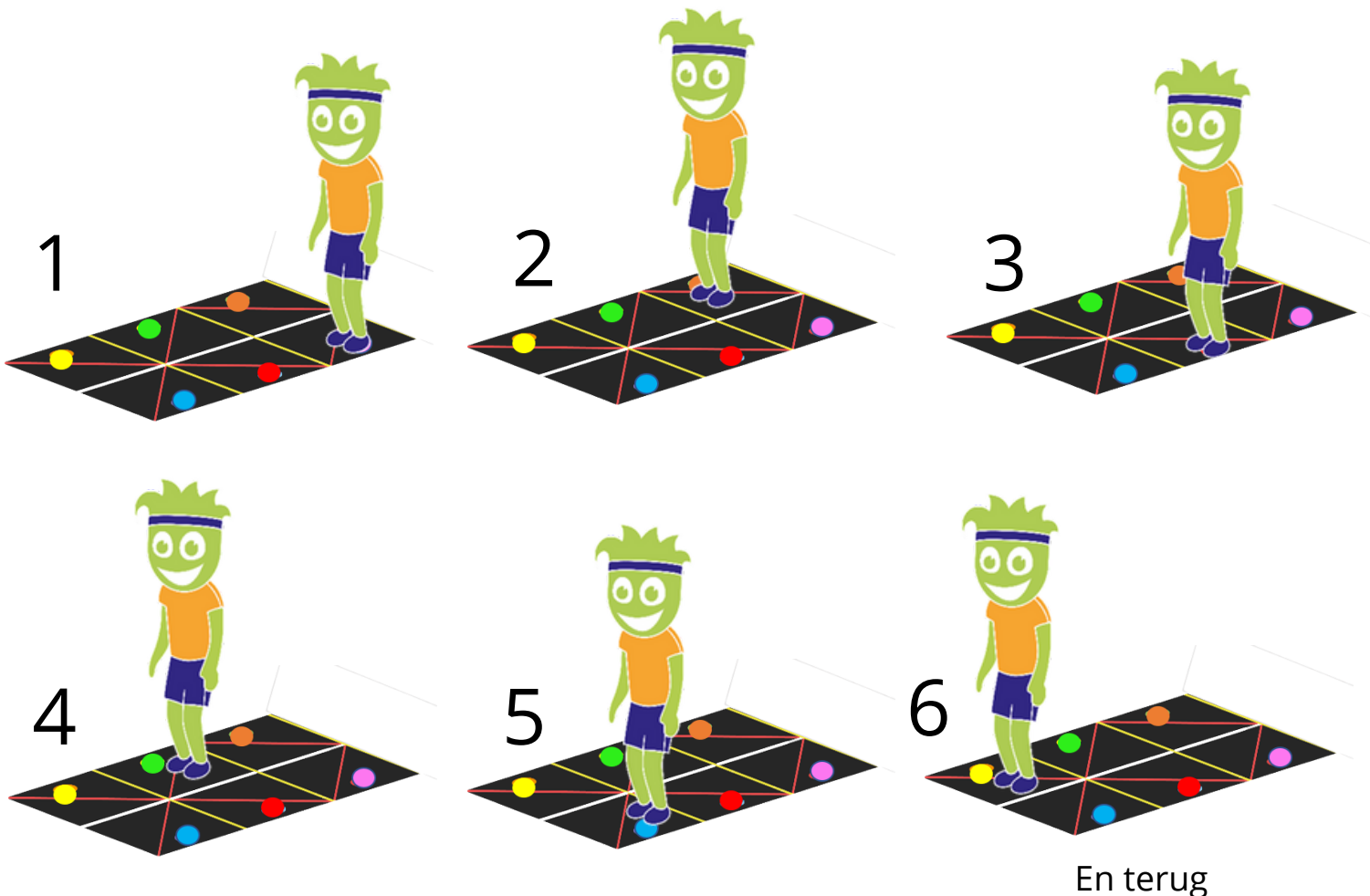
Doel:	Borstspier
Startpositie	Handen en voetensteun. of handen en knieënsteun (= Benen lopen schuin naar achter.)
Beschrijving:	Voer de pompbeweging langzaam uit. ! Hou een rechte rug (niet doorzakken)
Niveau	De hele reeks = 1 8x 12x 16x



STATION 7

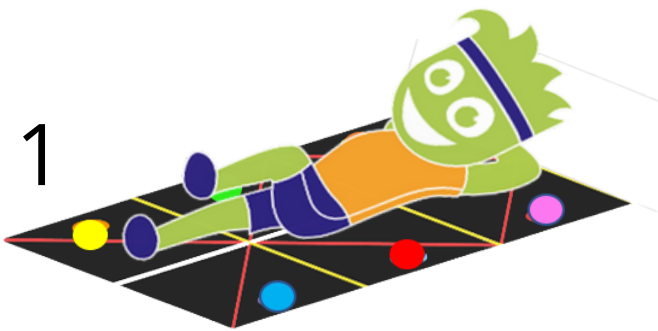
X-sprong heen en terug

Doel:	Beenkracht
Startpositie	Stand met 2 voeten op bol 1, benen licht gebogen .
Beschrijving:	Spring met 2 voeten samen van 1 naar 6 en terug
Niveau	Heen en terug=1 3x 4x 5x

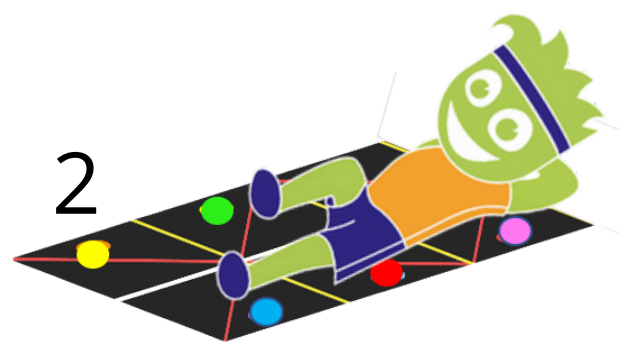


STATION 8 Teentik

Doel:	Buikspier
Startpositie	Lig op mat met opgetrokken
Beschrijving:	Tik met R-voet op bol 6 en breng been terug Tik met L-voet op bol 5 en breng been terug
Niveau	De hele reeks = 1 8x 12x 16x



Tik R-voet op bol 6 en breng been terug



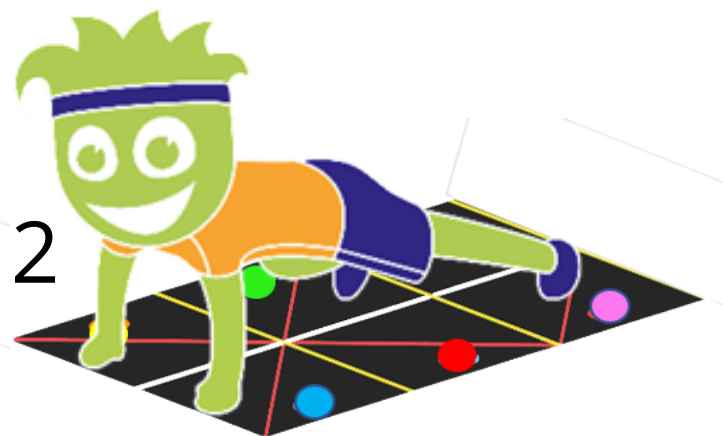
Tik L-voet op bol 5 en breng been terug

STATION 9 Mountain climber

Doel:	Conditie
Startpositie	Handen en voetensteun R-voet op 2 - L-voet op 3
Beschrijving:	Via sprong wisselen we van vak R-voet op 4 - L-voet op 1
Niveau	De hele reeks = 1 8x 12x 16x



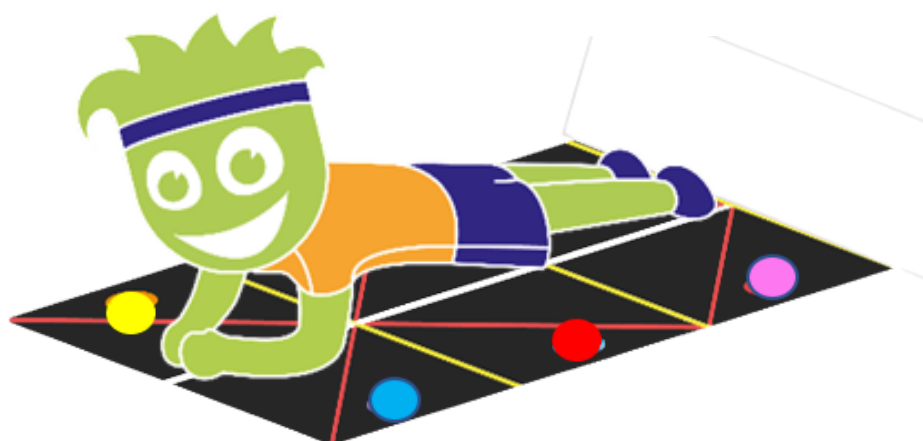
R-voet op 1 - L-voet op 3



Via sprong wisselen we van vak
R-voet op 4 - L-voet op 1

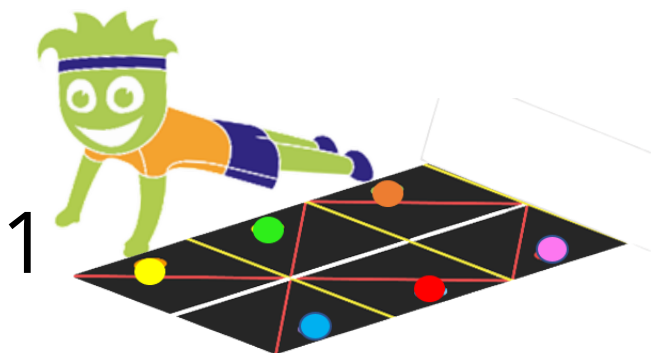
STATION 10 Plank

Doel:	Core versterking
Startpositie	Ellebogen -voeten steun
Beschrijving:	Hou deze positie aan ! Hou een rechte rug (niet doorzakken)
Niveau	Tellen aanhouden Tel langzaam vanaf 20 .. tot 30 35 40

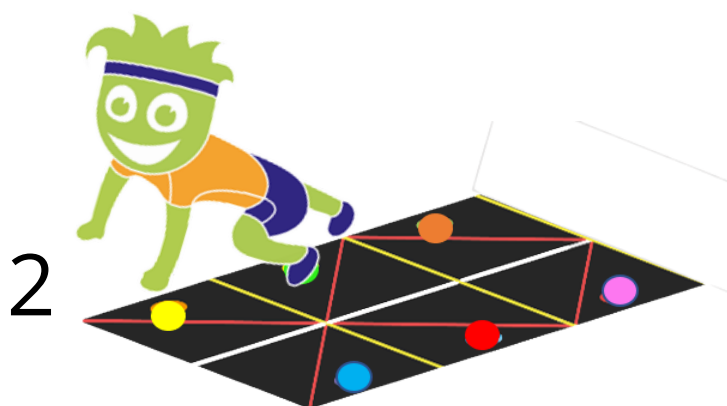


STATION 11 Stepp-in

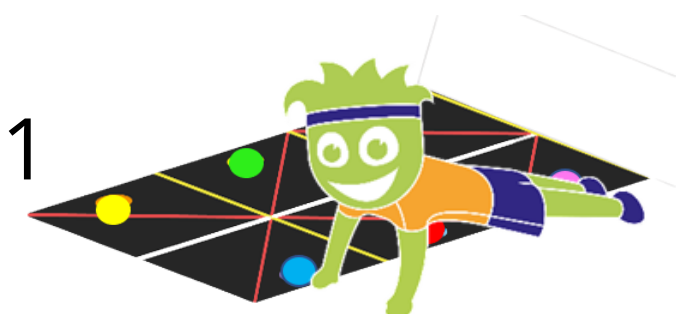
Doel:	Flexibiliteit
Startpositie	Handen en voeten steun langs de mat
Beschrijving:	<p>Aan de R-kant van de mat: Raak met L-voet de 6 bollen en hou 5 tellen aan</p> <p>Aan de L-kant van de mat: Raak met R-voet de 6 bollen en hou 5 tellen aan</p>
Niveau	De hele reeks = 1 8x 12x 16x



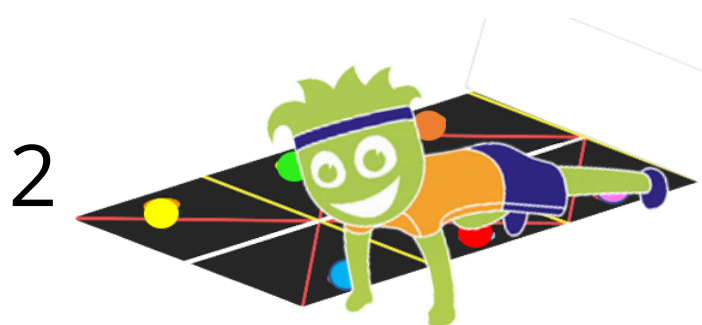
1
Handen en voeten steun aan rechterkant van mat



2
Raak de 6 bollen met L-voet en hou 5 tellen aan



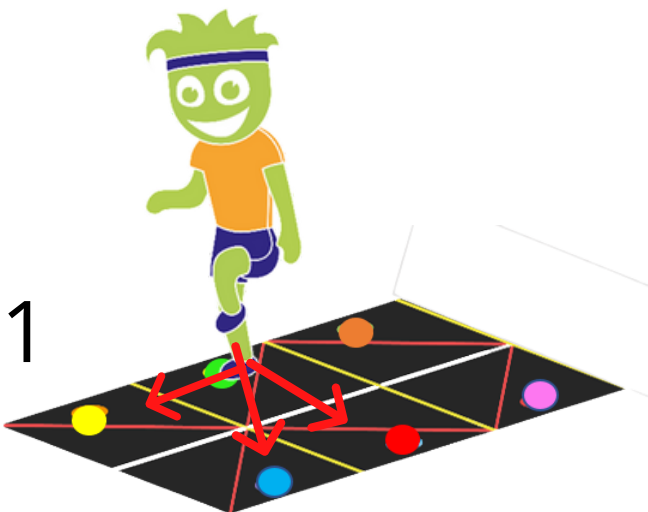
1
Handen en voeten steun aan linkerkant mat van de mat



2
Raak de 6 bollen met R-voet en hou 5 tellen aan

STATION 12 Stability

Doel:	Stabiliteit
Startpositie	Sta op 1 stand-been
Beschrijving:	<p>Stand op R-voet op groene bol Breng je L-voet richting de 1) rode bol 2) blauwe bol 3) gele bol</p> <p>Stand op L-voet op rode bol Breng je R-voet richting 1) groene bol 2) gele bol 3) blauwe bol</p>
Niveau	De hele reeks 2x uitvoeren zowel links als rechts



1

Sta op R-voet op groen - L-voet hoog
 Breng L-voet richting zonder tussen in
 grond te zetten richting
 1) bol rood en terug
 2) bol blauw en terug
 3) bol geel en terug



2

Sta op L-voet op rood - R-voet hoog
 Breng R-voet richting zonder tussen in
 grond te zetten richting
 1) bol groen en terug
 2) bol geel en terug
 3) bol blauw en terug

STATION 12

Reactiesnelheid

Doel:	Reactiesnelheid
Startpositie	Sta in het midden van de cirkel staan
Beschrijving:	Wie kan in 30" het meeste lichtjes uittikken.
Niveau	De hele reeks = 2x uitvoeren

