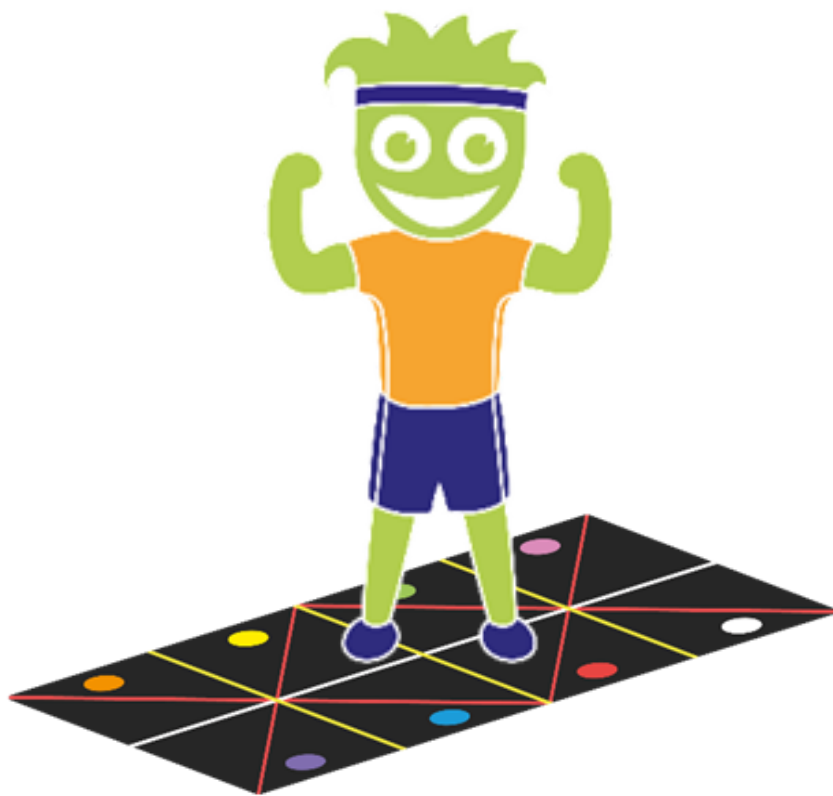


# CORE BOX

## FIT-O-METER



[www.corebox-training.be](http://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-verminderd 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

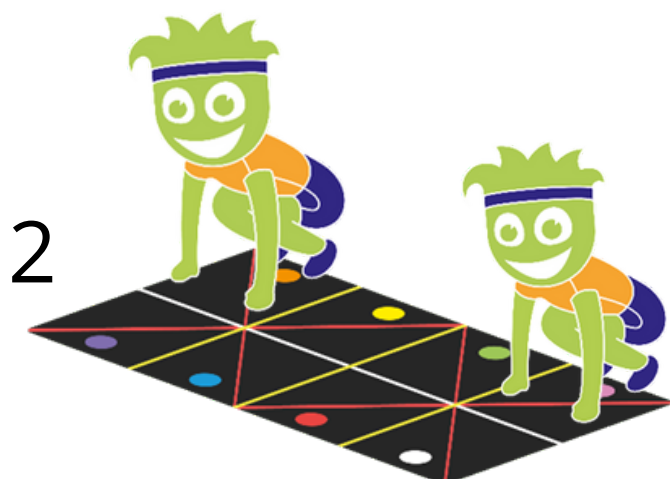
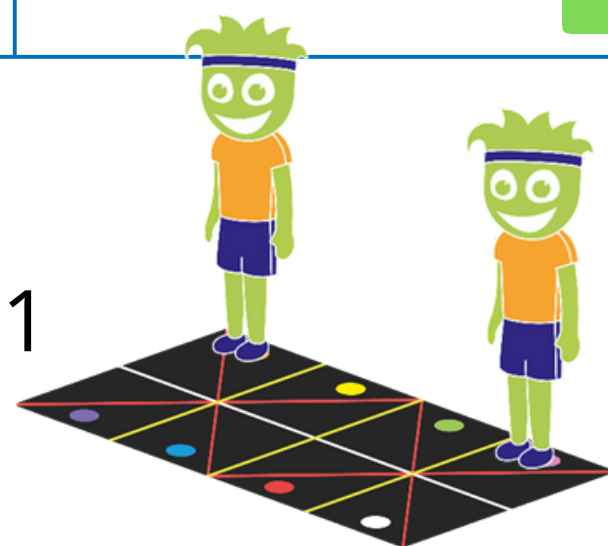


BEANTWOORDT JE WAARNEMING  
AAN HET GESTELDE OEFENDOEL?

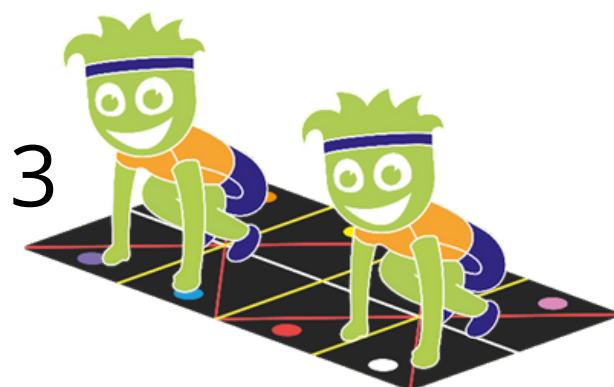
Niveau/oefendoel	Waarneming
 <b>Groen:</b> Laag niveau Gezondheid	<ul style="list-style-type: none"><li>• Je zweet een beetje</li><li>• Je praat nog gemakkelijk</li><li>• Lichte inspanning</li><li>• Ontspannend, comfortabel</li></ul>
 <b>Blauw:</b> Gemiddeld niveau Conditie	<ul style="list-style-type: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

## STATION 1 Shuttle run met grondtik

<b>Doel:</b>	Uithouding
<b>Startpositie</b>	Sta voor de Core Box
<b>Beschrijving:</b>	<p>Loop naar 1-2 -raak de grond- loop rugwaarts terug. idem naar 3-4 , naar 5-6 en naar 7-8 en herbegin</p> <p><b>! Door de benen buigen</b></p>
<b>Niveau</b>	De hele reeks = 1 <div style="display: inline-block; background-color: #4CAF50; color: white; padding: 5px 10px; margin: 0 5px;">3x</div> <div style="display: inline-block; background-color: #2196F3; color: white; padding: 5px 10px; margin: 0 5px;">5x</div> <div style="display: inline-block; background-color: #F44336; color: white; padding: 5px 10px; margin: 0 5px;">7x</div>



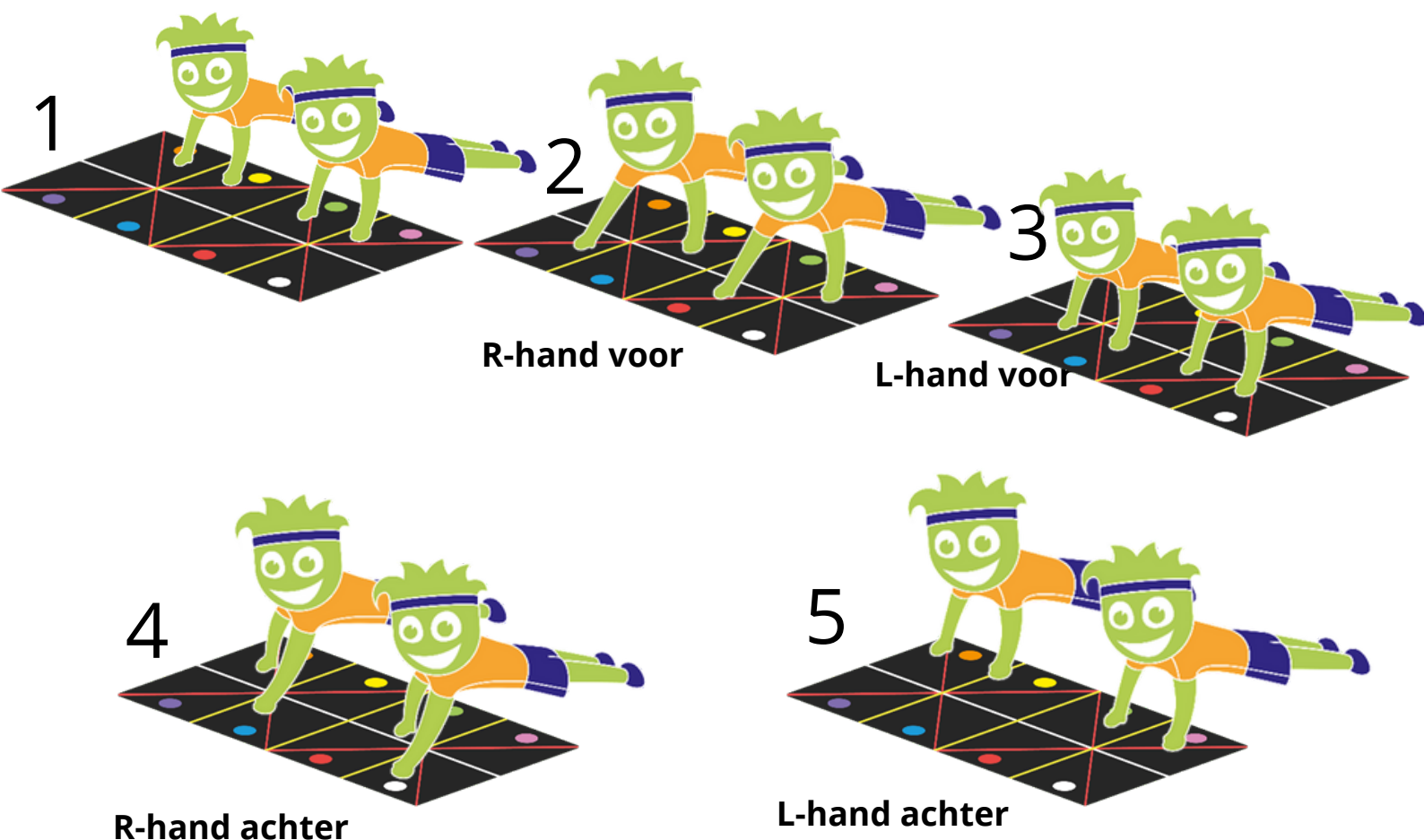
en terug



en terug

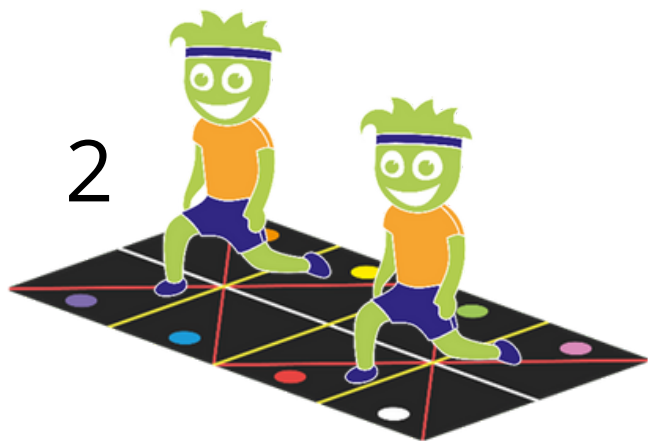
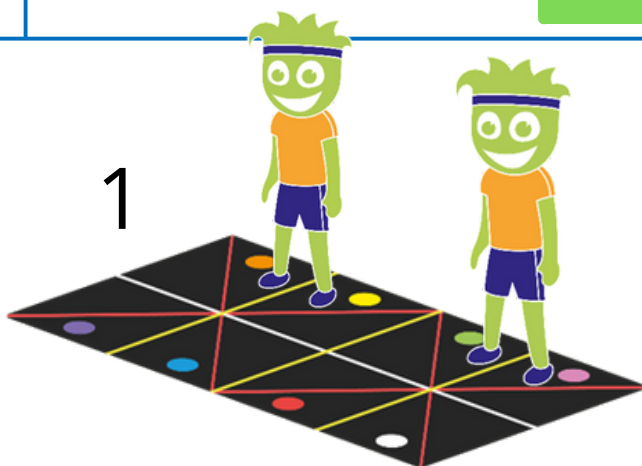
## STATION 2 Heen en weer op handen

<b>Doel:</b>	Armkracht
<b>Startpositie</b>	Handen- en voetensteun
<b>Beschrijving:</b>	<p>Stap met de handen voor en achter de lijn</p> <p>R-hand voor/ L-hand voor</p> <p>R-hand achter/ L-hand achter</p> <p><b>! Lichaam in een rechte plank</b></p>
<b>Niveau</b>	De hele reeks = 1 <div style="display: inline-block; background-color: #4CAF50; color: white; padding: 5px 10px; margin: 0 5px;">6x</div> <div style="display: inline-block; background-color: #2196F3; color: white; padding: 5px 10px; margin: 0 5px;">8x</div> <div style="display: inline-block; background-color: #F44336; color: white; padding: 5px 10px;">10x</div>

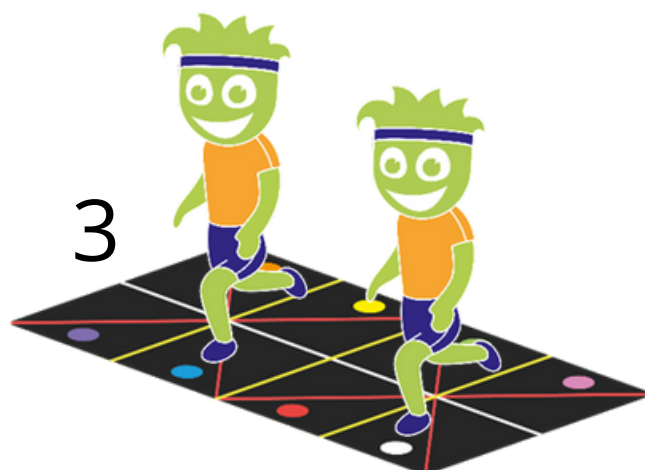


## STATION 3 Lunge voorwaarts

<b>Doel:</b>	Beenkracht
<b>Startpositie</b>	Stand op vak 1 en 2
<b>Beschrijving:</b>	R-Kniebuiging voorwaarts nr vak 4 en stap terug. L-Kniebuiging voorwaarts nr vak 3 en stap terug <b>! Knie nooit voorbij de voet</b>
<b>Niveau</b>	De hele reeks = 1 <span style="background-color: #90EE90; padding: 2px 10px; font-weight: bold;">5x</span> <span style="background-color: #4169E1; padding: 2px 10px; font-weight: bold;">8x</span> <span style="background-color: #FF0000; padding: 2px 10px; font-weight: bold;">10x</span>



Uitstap met R-voet en terug

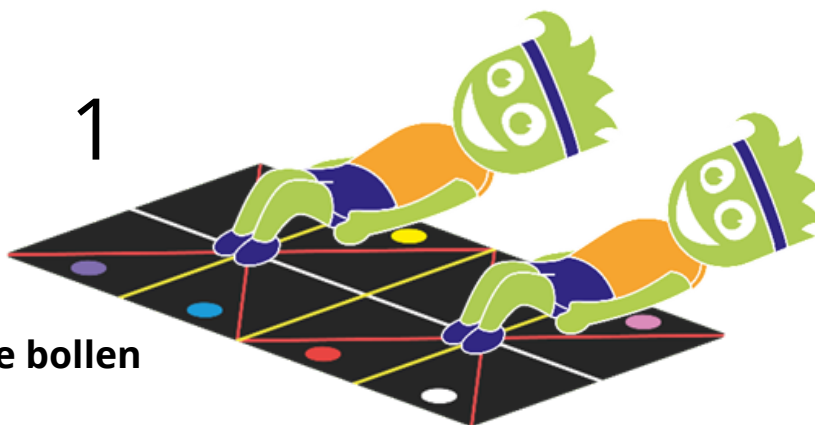


Uitstap met L-voet en terug

## STATION 4 Crunch

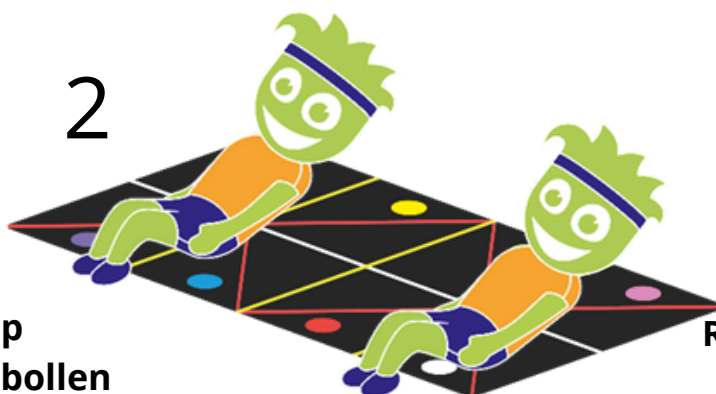
<b>Doel:</b>	Buikspier
<b>Startpositie</b>	Lig op mat ( benen opgetrokken) Handen raken bol 3 en 4
<b>Beschrijving:</b>	Richt je romp lichtjes op en schuif met je handen richting bol 5 en 6 <b>! Adem uit als je de romp opricht</b>
<b>Niveau</b>	De hele reeks = 1 <span style="background-color: #90EE90; padding: 2px 10px;">8x</span> <span style="background-color: #4169E1; padding: 2px 10px;">12x</span> <span style="background-color: #FF0000; padding: 2px 10px;">16x</span>

1



Handen op eerste bollen

2

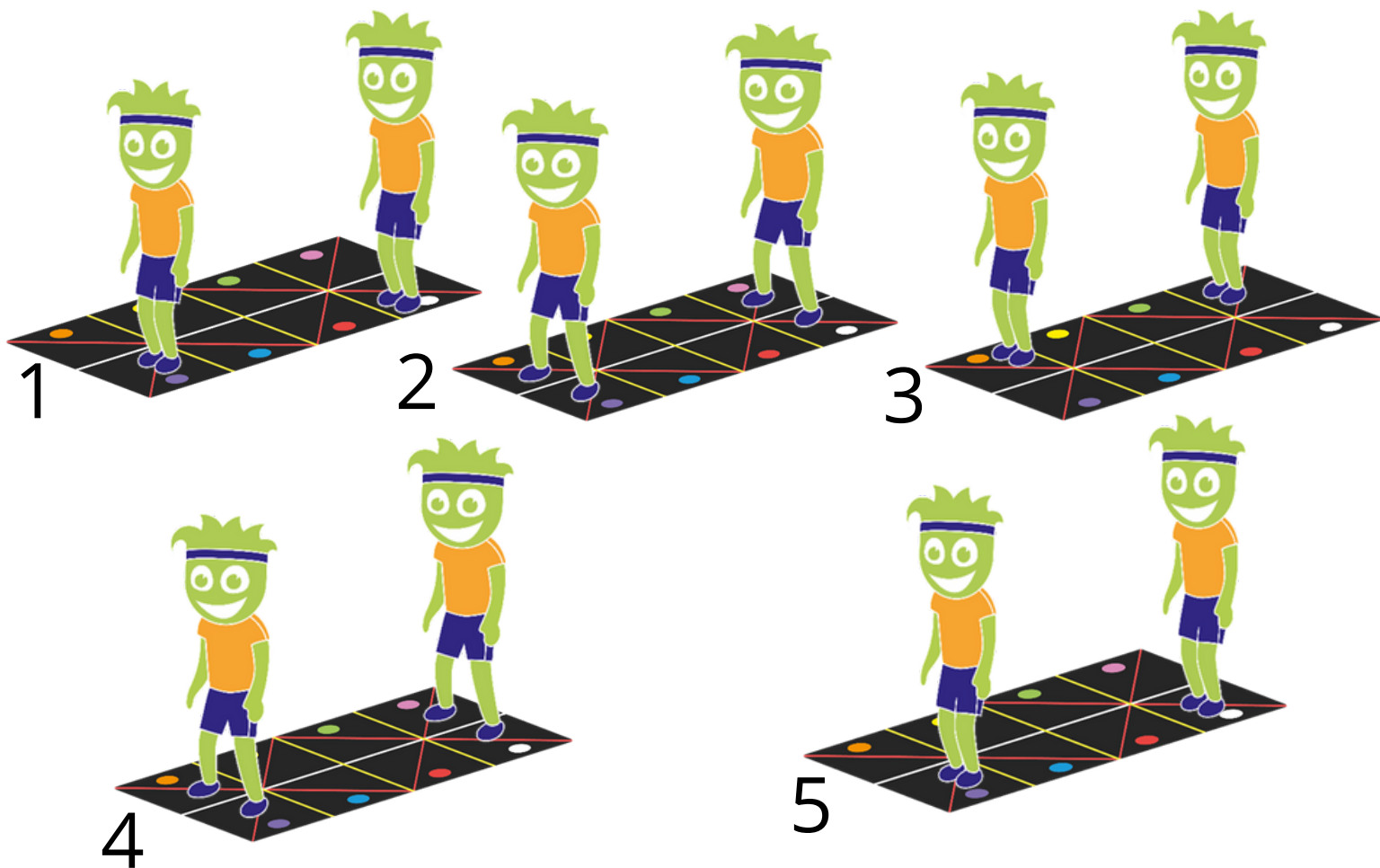


Richt romp op  
naar de volgende bollen

Romp terug laten zakken  
naar begin positie

## STATION 5 Snelle voeten

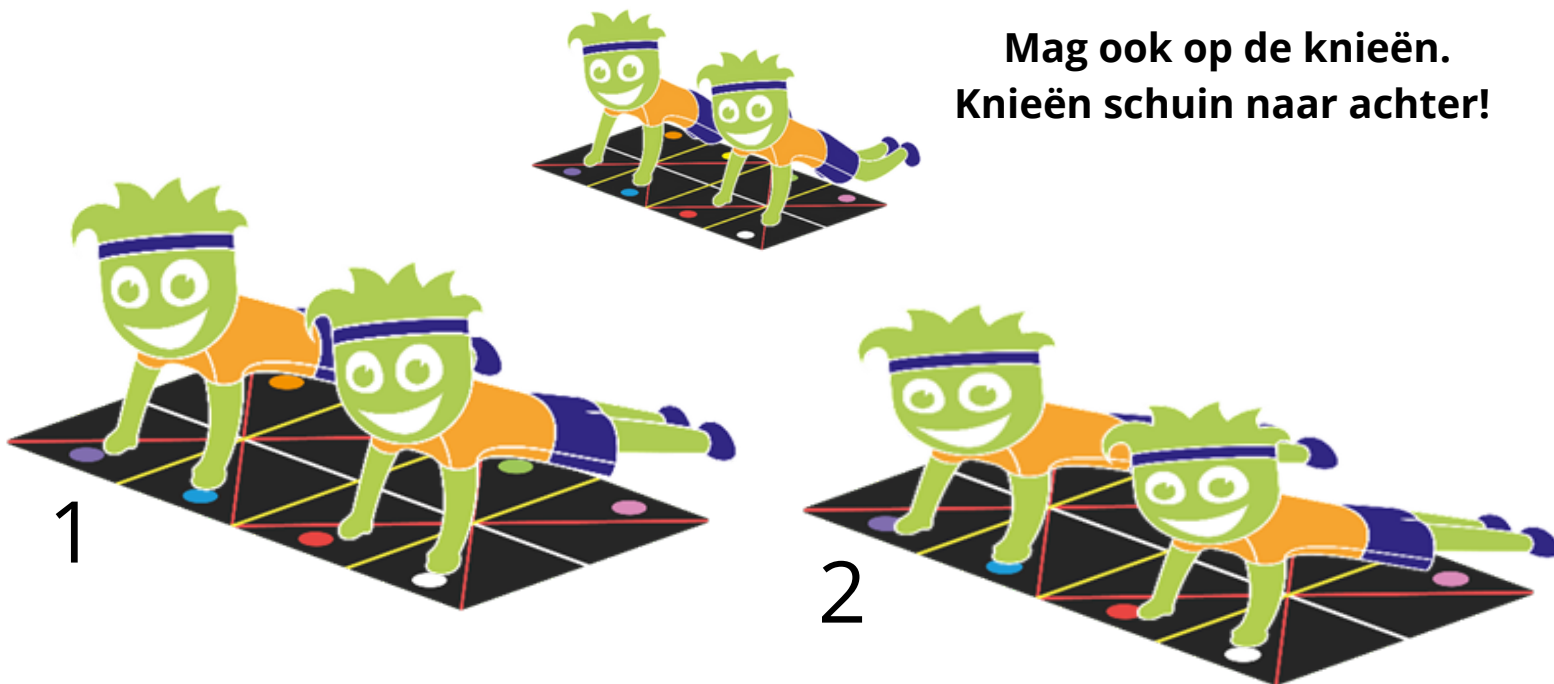
<b>Doel:</b>	Agility voeten
<b>Startpositie</b>	Stand met 2 voeten ( benen licht gebogen) op bol 3
<b>Beschrijving:</b>	Beweeg zo snel mogelijk in 2 stappen naar bol 4 Ritme: R-L Beweeg daarna zo snel mogelijk terug naar bol 3 Ritme L-R
<b>Niveau</b>	De hele reeks = 1 <span style="background-color: #4CAF50; color: white; padding: 5px 10px;">8x</span> <span style="background-color: #2196F3; color: white; padding: 5px 10px;">12x</span> <span style="background-color: #F44336; color: white; padding: 5px 10px;">16x</span>





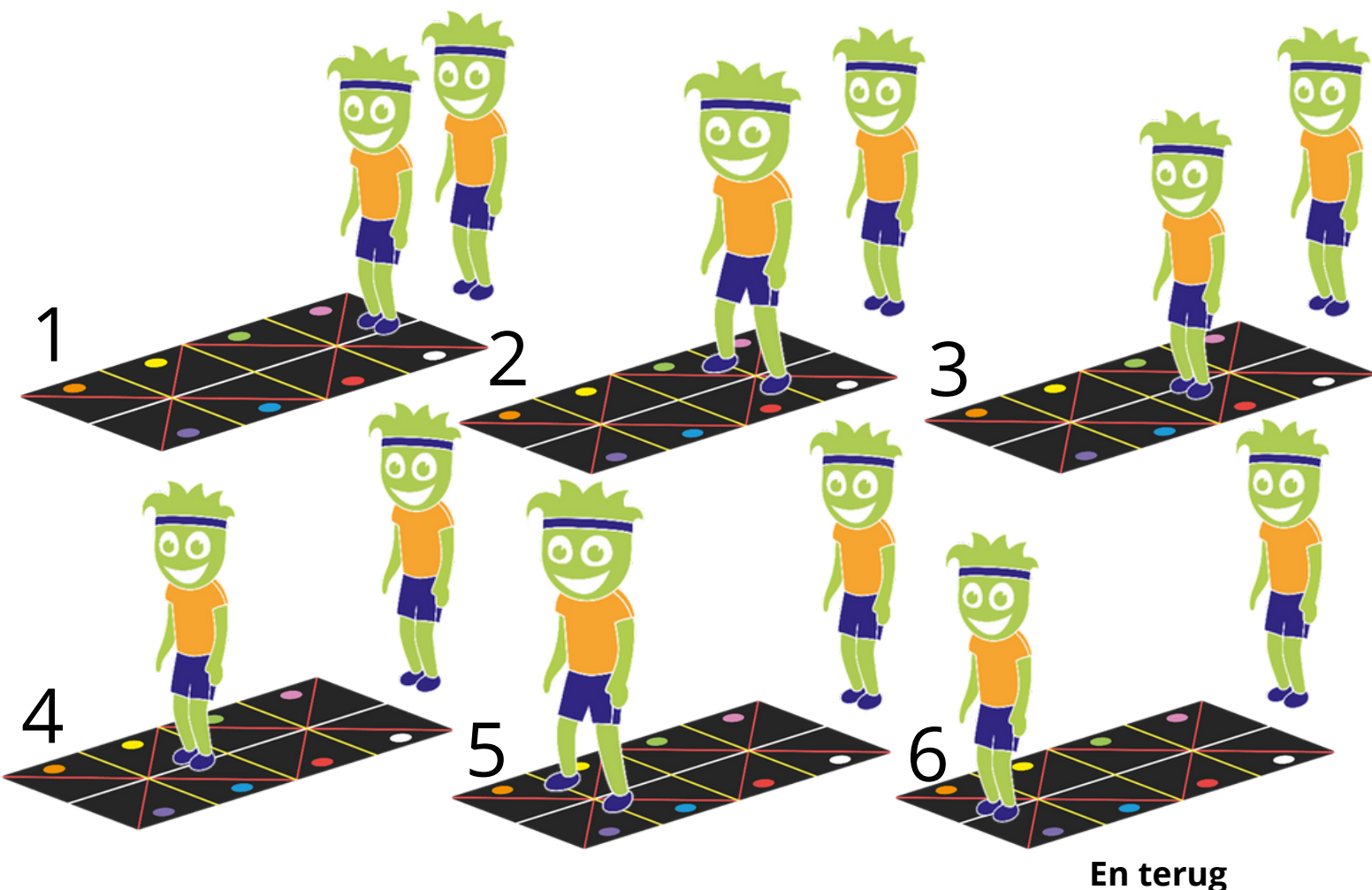
## STATION 6 Push-ups ( mag ook op knieën)

<b>Doel:</b>	Borstspier
<b>Startpositie</b>	Handen en voetensteun. of handen en knieënsteun (= Benen lopen schuin naar achter.)
<b>Beschrijving:</b>	Voer de pompbeweging langzaam uit. <b>! Hou een rechte rug ( niet doorzakken)</b>
<b>Niveau</b>	De hele reeks = 1 <span style="background-color: #4CAF50; color: white; padding: 2px 10px;">8x</span> <span style="background-color: #2196F3; color: white; padding: 2px 10px;">12x</span> <span style="background-color: #F44336; color: white; padding: 2px 10px;">16x</span>



## STATION 7 X-sprong heen en terug

<b>Doel:</b>	Beenkracht
<b>Startpositie</b>	Stand in de X tussen bol 1 en 2, benen licht gebogen .
<b>Beschrijving:</b>	Spring met 2 voeten samen en volg de 2 X' sen
<b>Niveau</b>	De hele reeks = 1 <span style="background-color: #90EE90; padding: 2px 10px; font-weight: bold;">8x</span> <span style="background-color: #4169E1; padding: 2px 10px; font-weight: bold;">12x</span> <span style="background-color: #FF0000; padding: 2px 10px; font-weight: bold;">16x</span>



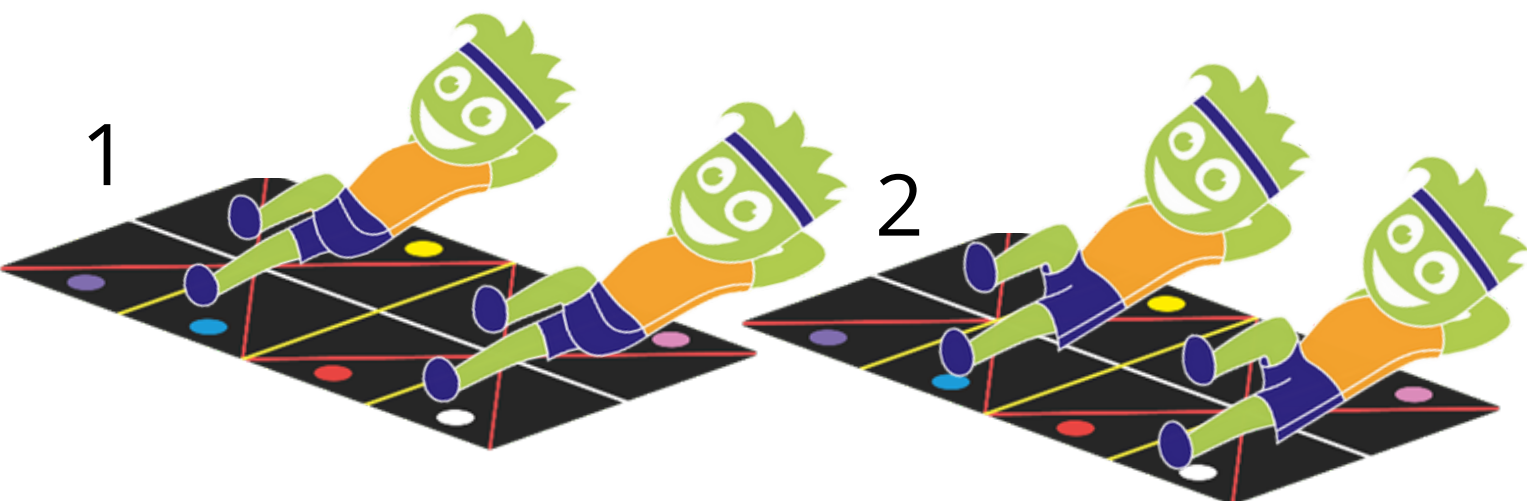
En terug

## STATION 8 Teentik

<b>Doel:</b>	Buikspier
<b>Startpositie</b>	Ruglig 2 benen opgetrokken.
<b>Beschrijving:</b>	Tik R-voet op bol 8 en breng been terug Tik L-voet op bol 7 en breng been terug
<b>Niveau</b>	De hele reeks = 1 <span style="background-color: #90EE90; padding: 2px 10px;">8x</span> <span style="background-color: #4169E1; color: white; padding: 2px 10px;">12x</span> <span style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px 10px;">16x</span>

1

2

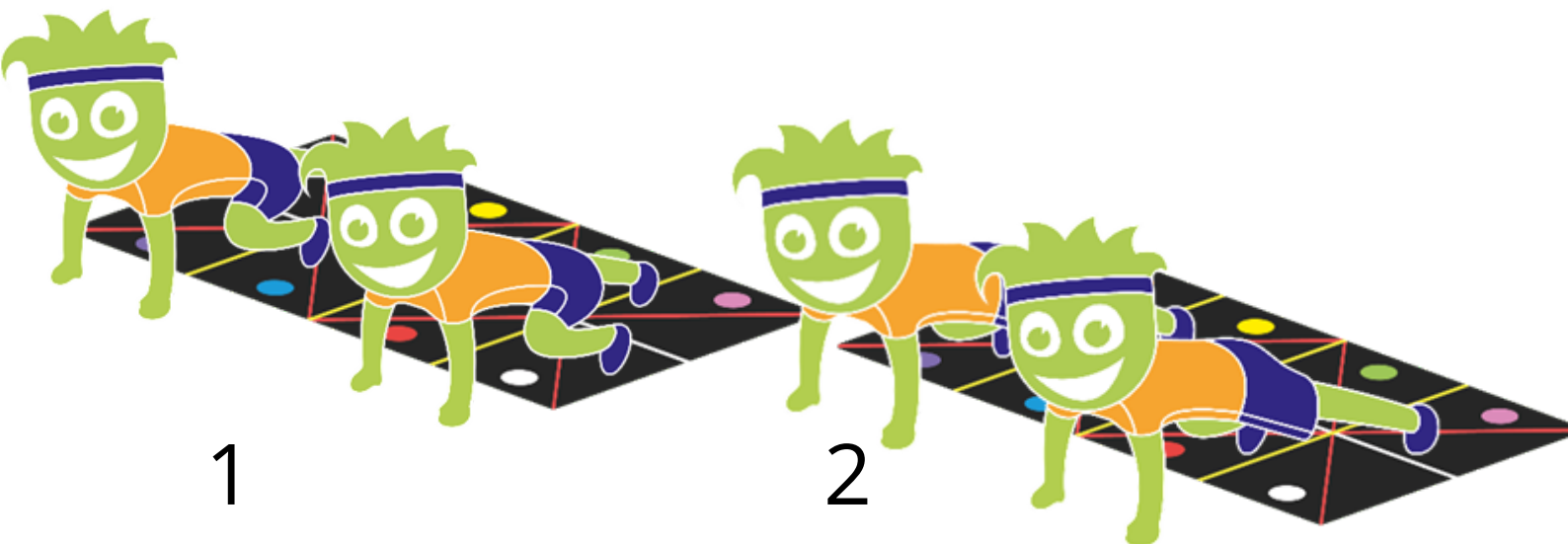


Tik R-voet op bol 8 en breng been terug

Tik L-voet op bol 7 en breng been terug

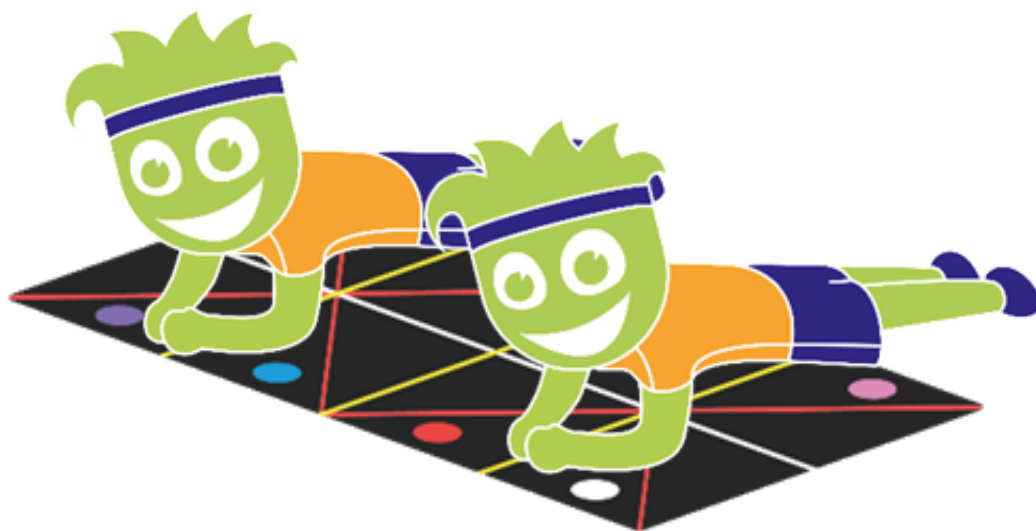
## STATION 9 Mountain climber

<b>Doel:</b>	Conditie
<b>Startpositie</b>	Handen en voetensteun R-voet op 2 - L-voet op 3
<b>Beschrijving:</b>	Via sprong wisselen we van vak R-voet op 4 - L-voet op 1
<b>Niveau</b>	De hele reeks = 1 <span style="background-color: #90EE90; padding: 2px 10px;">8x</span> <span style="background-color: #4169E1; padding: 2px 10px;">12x</span> <span style="background-color: #FF0000; padding: 2px 10px;">16x</span>



## STATION 10 Plank

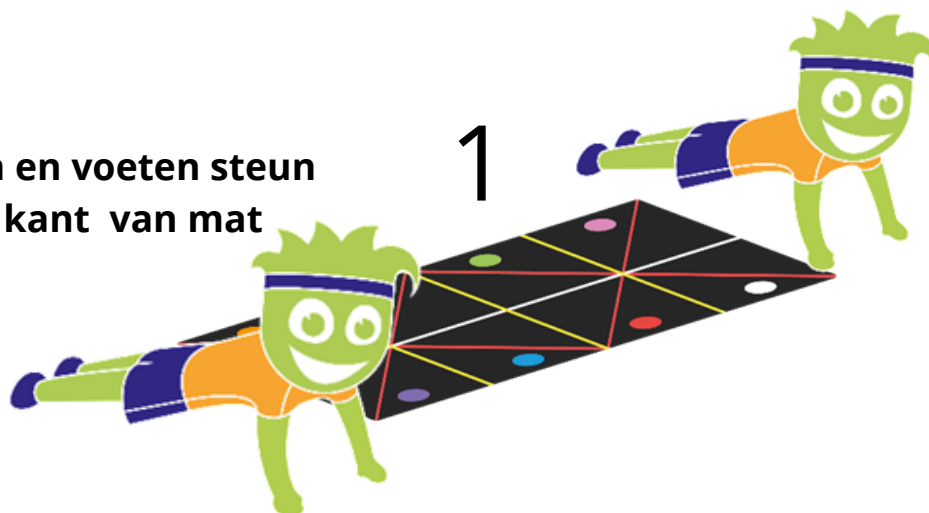
Doel:	Core versterking		
Startpositie	Ellebogen -voeten steun		
Beschrijving:	Hou deze positie aan <b>! Hou een rechte rug ( niet doorzakken)</b>		
Niveau	Tellen aanhouden Tel langzaam <b>vanaf 20 .. tot</b>	<b>30</b>	<b>35</b> <b>40</b>



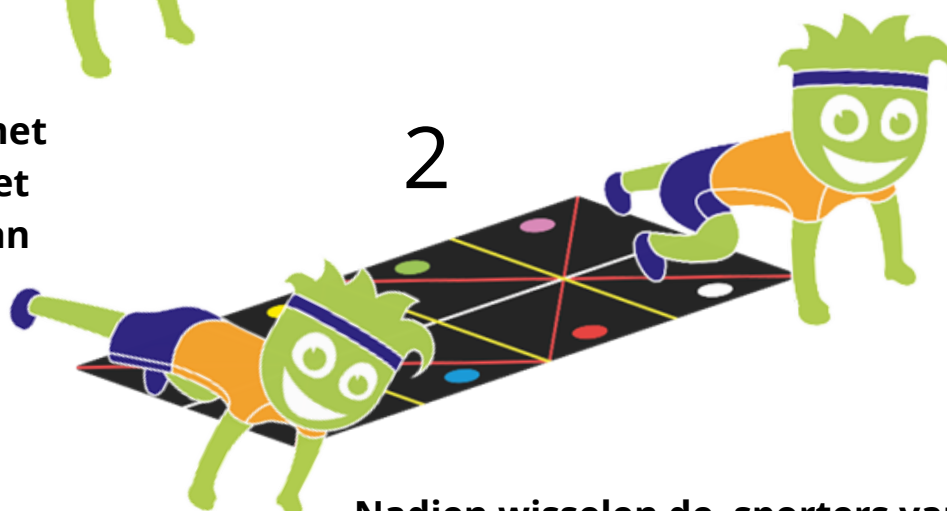
## STATION 11 Stepp-in

<b>Doel:</b>	Flexibiliteit
<b>Startpositie</b>	Handen en voeten steun langs de mat
<b>Beschrijving:</b>	<p><b>Aan de R-kant van de mat</b> Raak met L-voet de 8 bollen en hou 3 tellen aan</p> <p><b>Aan de L-kant van de mat</b> Raak met R-voet de 6 bollen en hou 3 tellen aan</p>
<b>Niveau</b>	De hele reeks = 1 <div>8x</div> <div>12x</div> <div>16x</div>

Handen en voeten steun  
aan 1 kant van mat



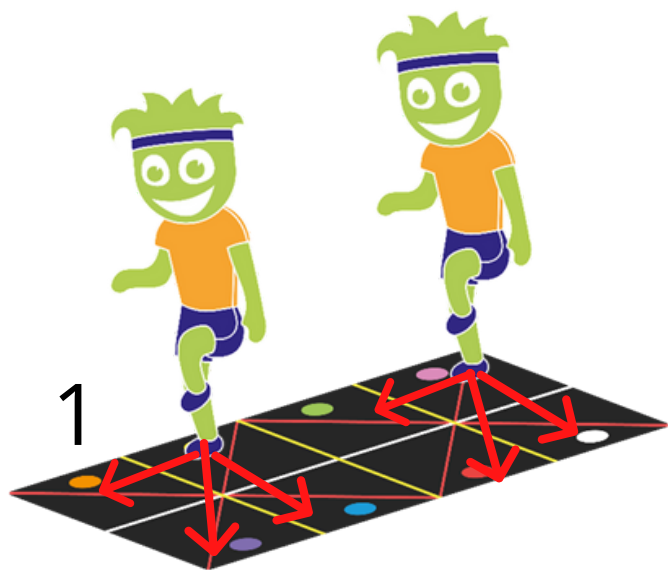
Raak de 4 bollen met  
dichtbij zijnde voet  
en hou 3 tellen aan



Nadien wisselen de sporters van zijde

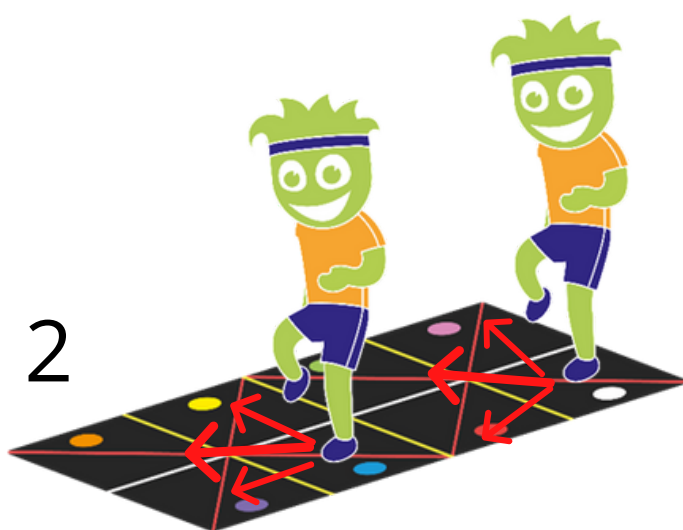
## STATION 12 Stability

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



1

Sta op R-voet - 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 - 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