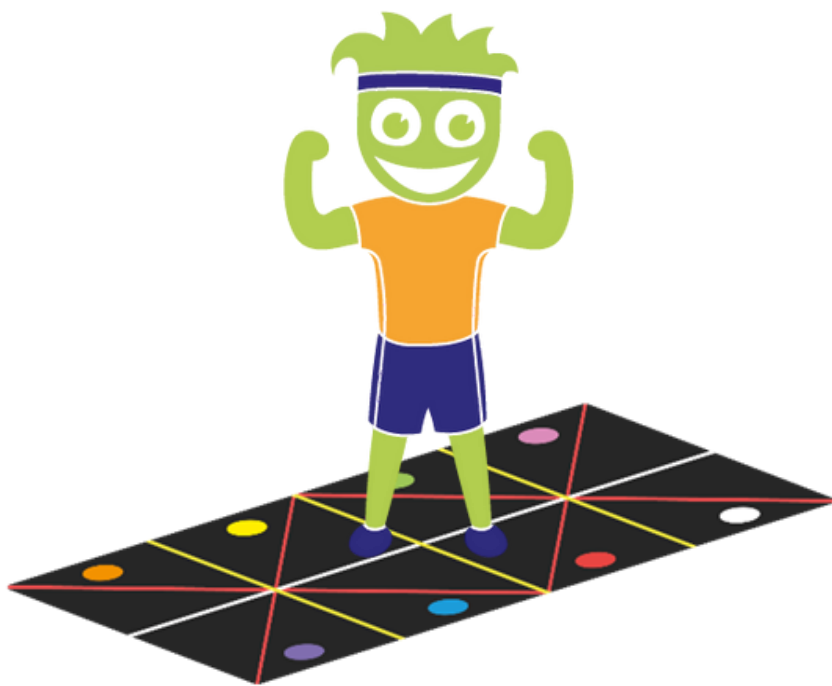


CORE BOX

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 CoreBox Fit-o-Meter is een toegankelijk beweegparcours voor jong en oud, ongeacht niveau of ervaring.
- De oefeningen zijn eenvoudig, veilig en geschikt voor zowel beginnende als getrainde sporters.
- Je kan het parcours alleen afleggen of samen met vrienden, familie of sportclub.
- Het parcours kan zowel indoor als outdoor worden gebruikt.
- Je stelt zelf je training samen:
 - conditionele oefeningen
 - krachtoefeningen
 - of een combinatie van beide

Je kan bijvoorbeeld kiezen om de conditionele oefeningen te doen of de krachtoefeningen.

Met de 56 Core-box trainingskaarten kan je nog meer variatie aanbrenge

Sport verstandig, denk aan je oefendoel!

- Overdrijf niet en houd je hartslag onder 90% van je maximale hartslag.
- Maximale hartslag = $220 - \text{leeftijd}$

Voorbeeld:

Leeftijd 30 jaar $\rightarrow 220 - 30 = 190$

90% van 190 = 171 slagen/minuut




- Ben je ouder dan 40 jaar en heb je nooit regelmatig gesport, dan raden we aan om eerst je huisarts te raadplegen.
- Bij familiale aanleg voor hartproblemen is dit altijd aan te bevelen.

CORE BOX

FIT-O-METER

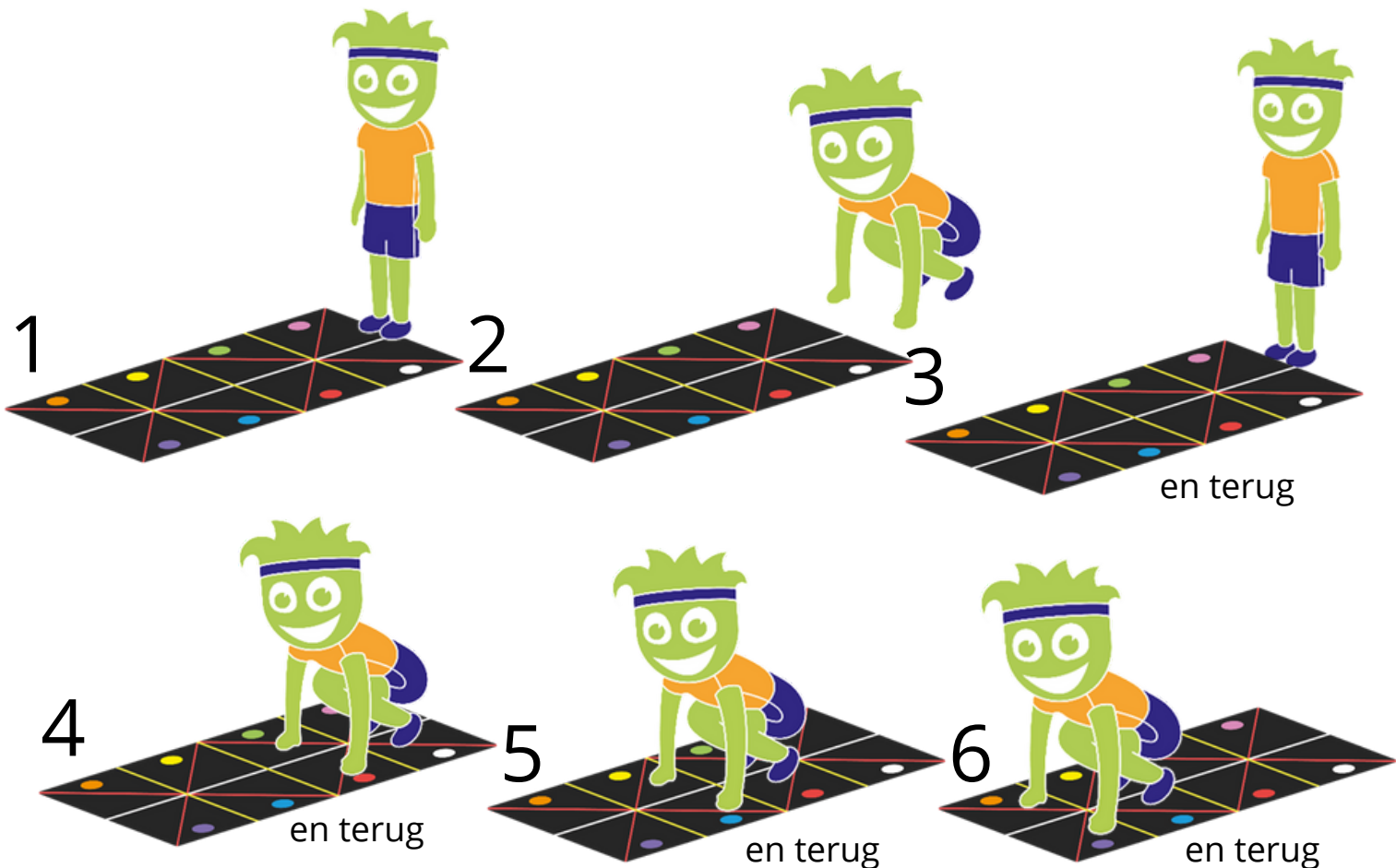


BEANTWOORDT JE WAARNEMING
AAN HET GESTELDE OEFENDOEL?

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 CoreBox
Beschrijving:	Loop naar 1-2 raak de grond en loop rugwaarts terug. idem naar 3-4 , naar 5-6 en naar 7-8 en herbegin ! Buig door de benen
Niveau	De hele reeks = 1 3x 5x 7x



STATION 2 Heen en weer op handen

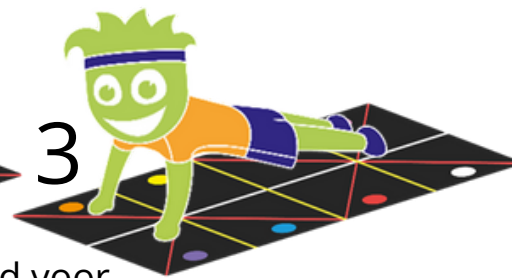
Doel:	Armkracht
Startpositie	Handen- en voetensteun
Beschrijving:	Stap met de handen voor en achter de lijn R-hand voor en L-hand voor R-hand achter en L-hand achter ! Lichaam in een rechte plank
Niveau	De hele reeks = 1 6x 8x 10x



R-hand voor



L-hand voor



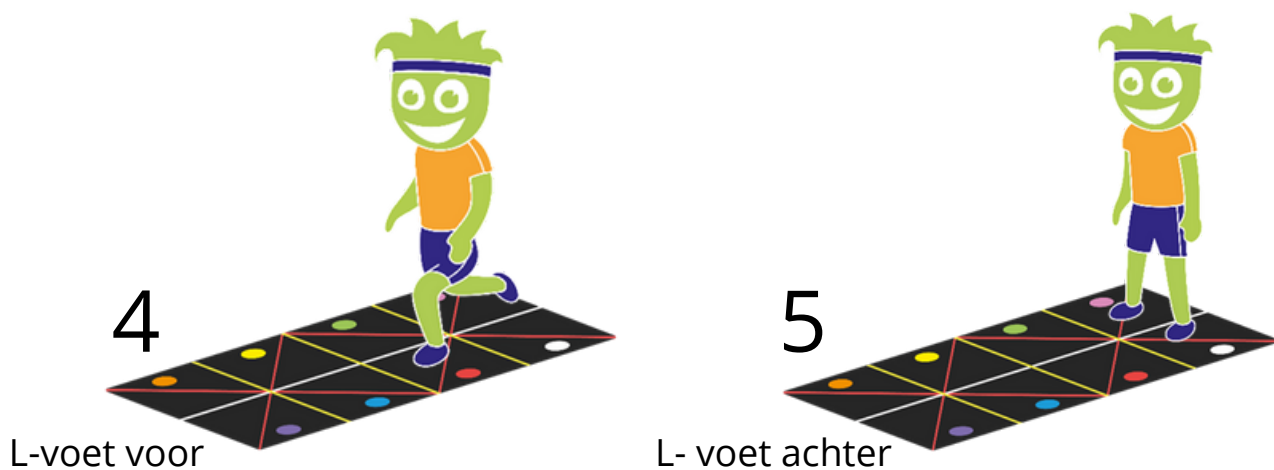
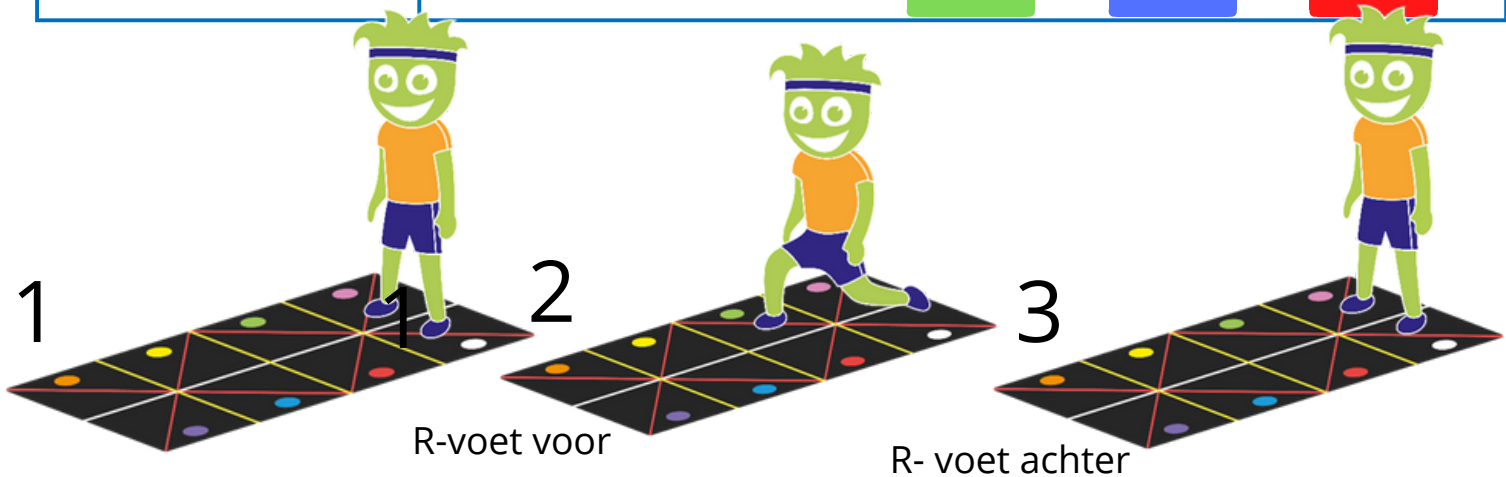
R-hand achter



L-hand achter

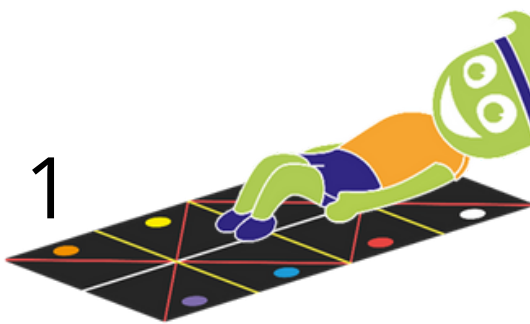
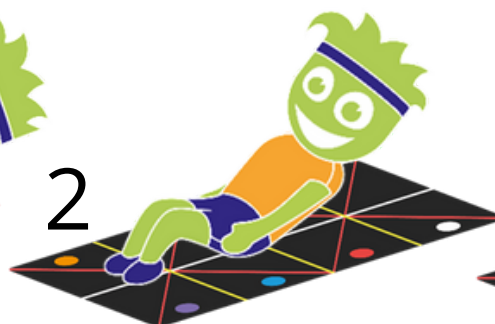
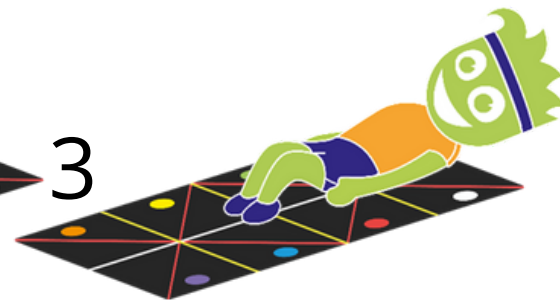
STATION 3 Lunge voorwaarts

Doel:	Beenkracht
Startpositie	Sta op vak 1 en 2
Beschrijving:	<p>Stap met de R-voet voorwaarts naar bol 4 en voer een lunge uit.</p> <p>Stap met L-voet voorwaarts naar bol 5 en voer een lunge uit.</p> <p>! Knie nooit voorbij de voet</p>
Niveau	De hele reeks = 1 5x 8x 10x



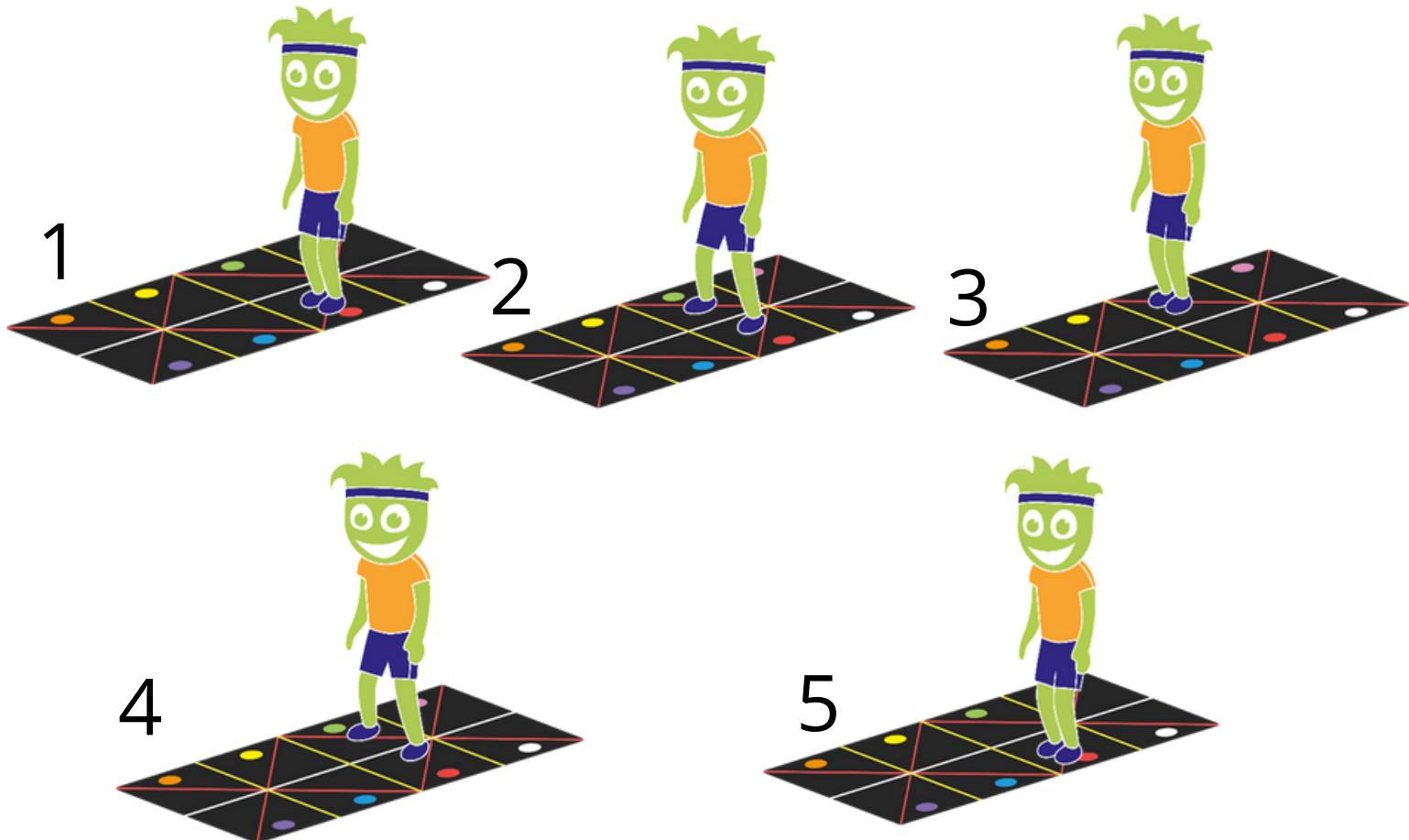
STATION 4 Crunch

Doel:	Buikspier
Startpositie	Lig op mat (benen opgetrokken) Handen raken de bollen 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

1
Handen op bol 3 en 42
Richt romp op
Handen naar bol 5 en 63
Laat romp zakken
Handen terug naar 3 en 4

STATION 5 Snelle voeten

Doel:	Agility voeten
Startpositie	Sta met 2 voeten op bol 3. Benen zijn licht gebogen.
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



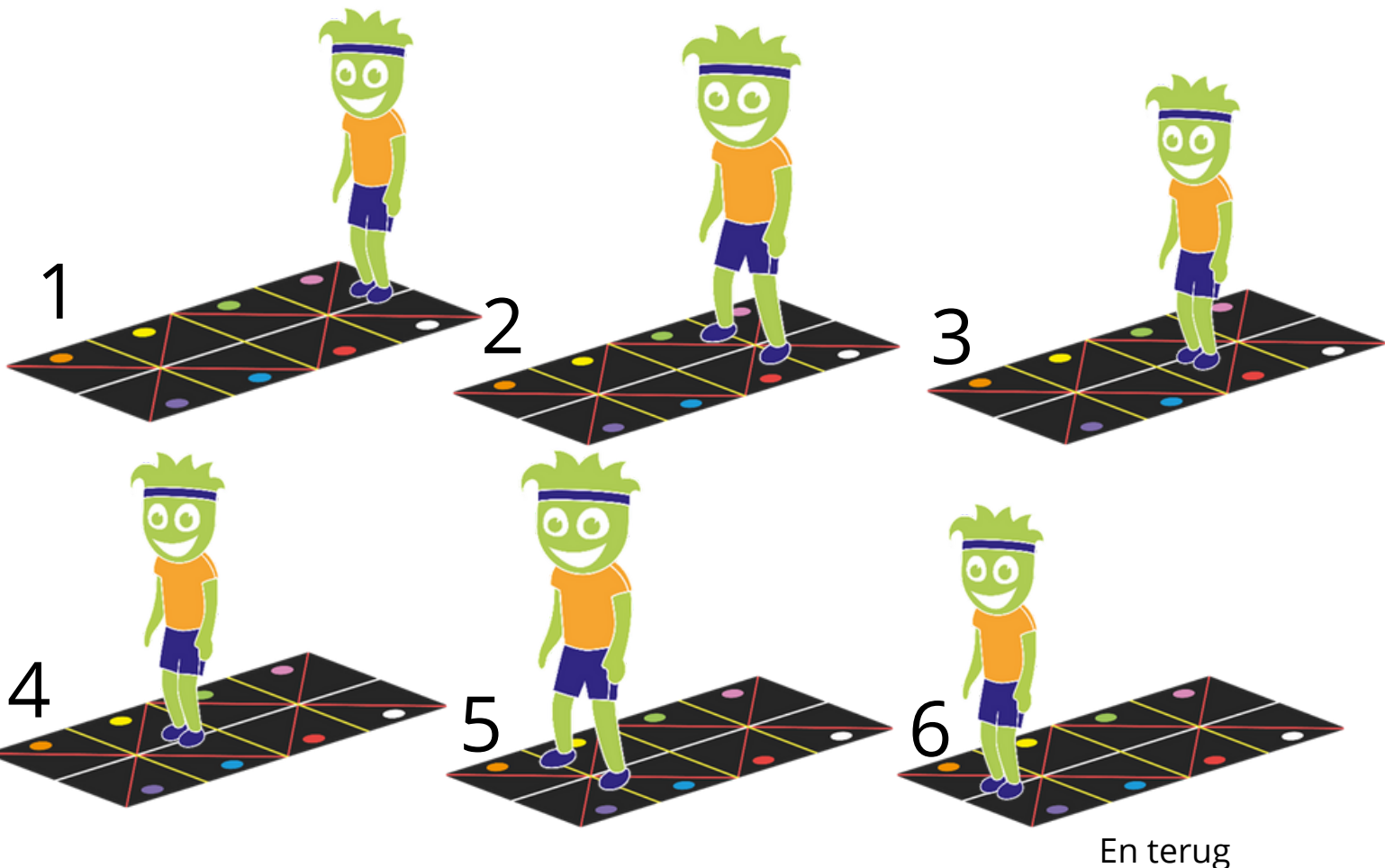
STATION 6 Push-ups (mag ook op knieën)

Doel:	Borstspier
Startpositie	Handen- en voetensteun of handen- en knieënsteun. Hou je benen 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	Sta op de X tussen de bollen 1 en 2. Benen zijn licht gebogen .
Beschrijving:	Spring met 2 voeten samen en volg de 2 X' sen
Niveau	De hele reeks = 1 8x 12x 16x



STATION 8 Teentik

Doel:	Buikspier
Startpositie	Ruglig met 2 benen opgetrokken.
Beschrijving:	Tik R-voet op bol 8 en hef je been terug naar beginpositie. Tik L-voet op bol 7 en hef je been terug naar beginpositie.
Niveau	De hele reeks = 1 8x 12x 16x



Tik R-voet op bol 8 en breng been terug



Tik L-voet op bol 7 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



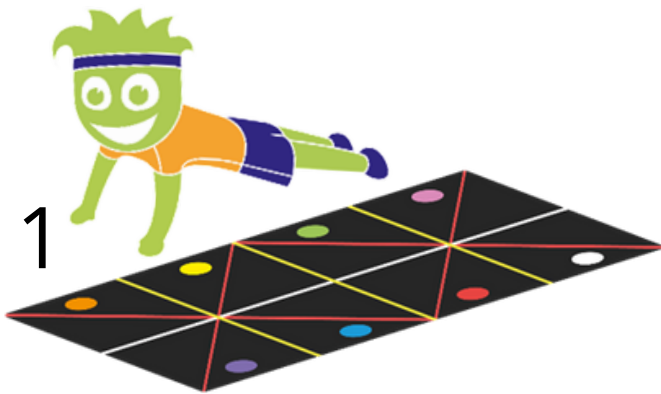
STATION 10 Plank

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

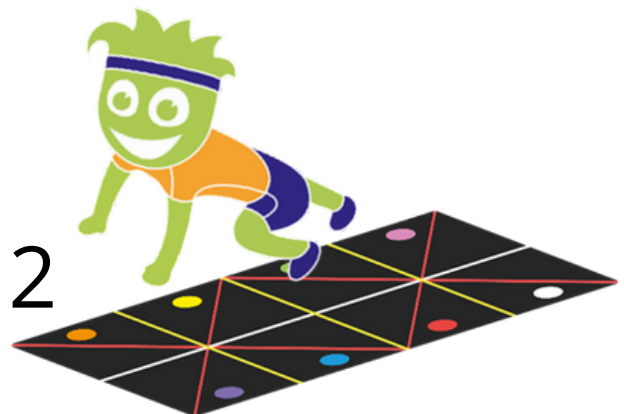


STATION 11 Stepp-in

Doel:	Flexibiliteit
Startpositie	Handen en voeten steun langs de mat
Beschrijving:	<p>Aan de R-kant van de mat Raak met L-voet de 8 bollen en hou 3 tellen aan</p> <p>Aan de L-kant van de mat Raak met R-voet de 8 bollen en hou 3 tellen aan</p>
Niveau	De hele reeks = 1 1x 2x 3x



Handen en voeten steun
aan rechterkant van mat



Raak de 8 bollen met L-voet
en hou 3 tellen aan



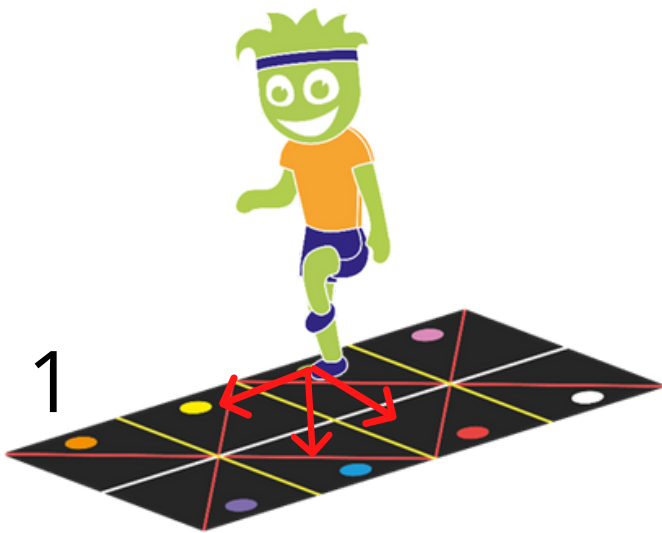
Handen en voeten steun
aan linkerkant mat van de mat



Raak de 8 bollen met R-voet
en hou 3 tellen aan

STATION 12 Stability

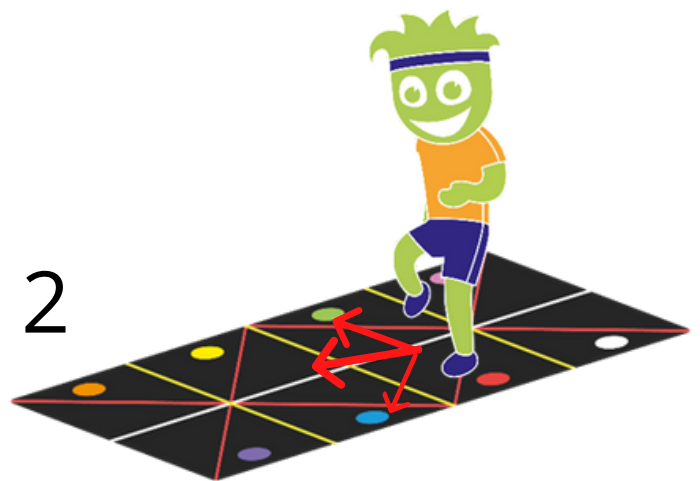
Doel:	Stabiliteit
Startpositie	Sta op 1 voet
Beschrijving:	Zie beschrijving onder
Niveau	De hele reeks 2x uitvoeren zowel links als rechts



Stand op rechtervoet:

Breng de linkervoet zonder tussendoor de grond te raken

1. naar de rode bol
2. naar de blauwe bol
3. naar de gele bol



Stand op linkervoet:

Breng de rechtervoet zonder tussendoor de grond te raken

1. naar de groene bol
2. naar de gele bol
3. naar de blauwe bol