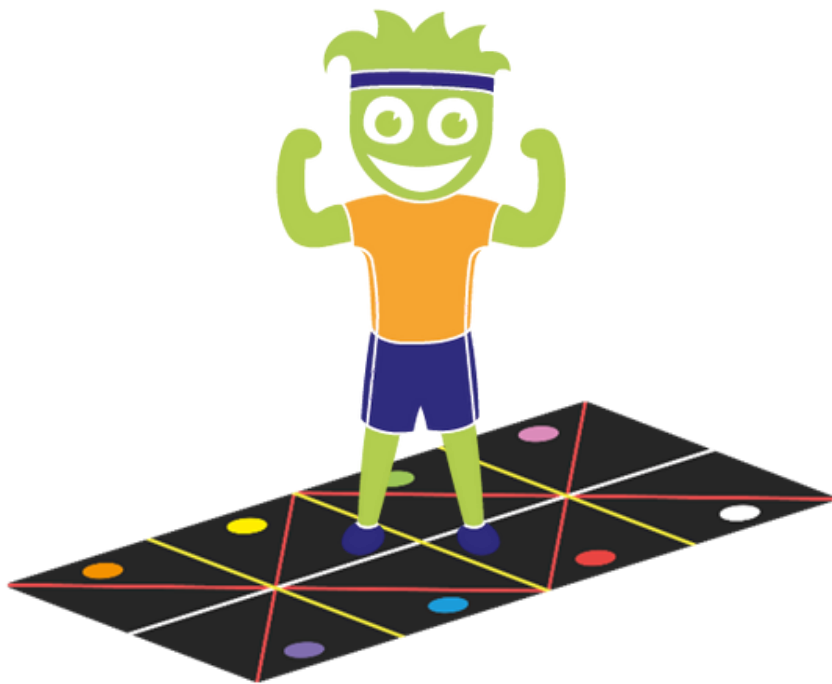


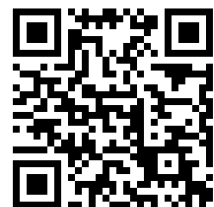
CORE BOX

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

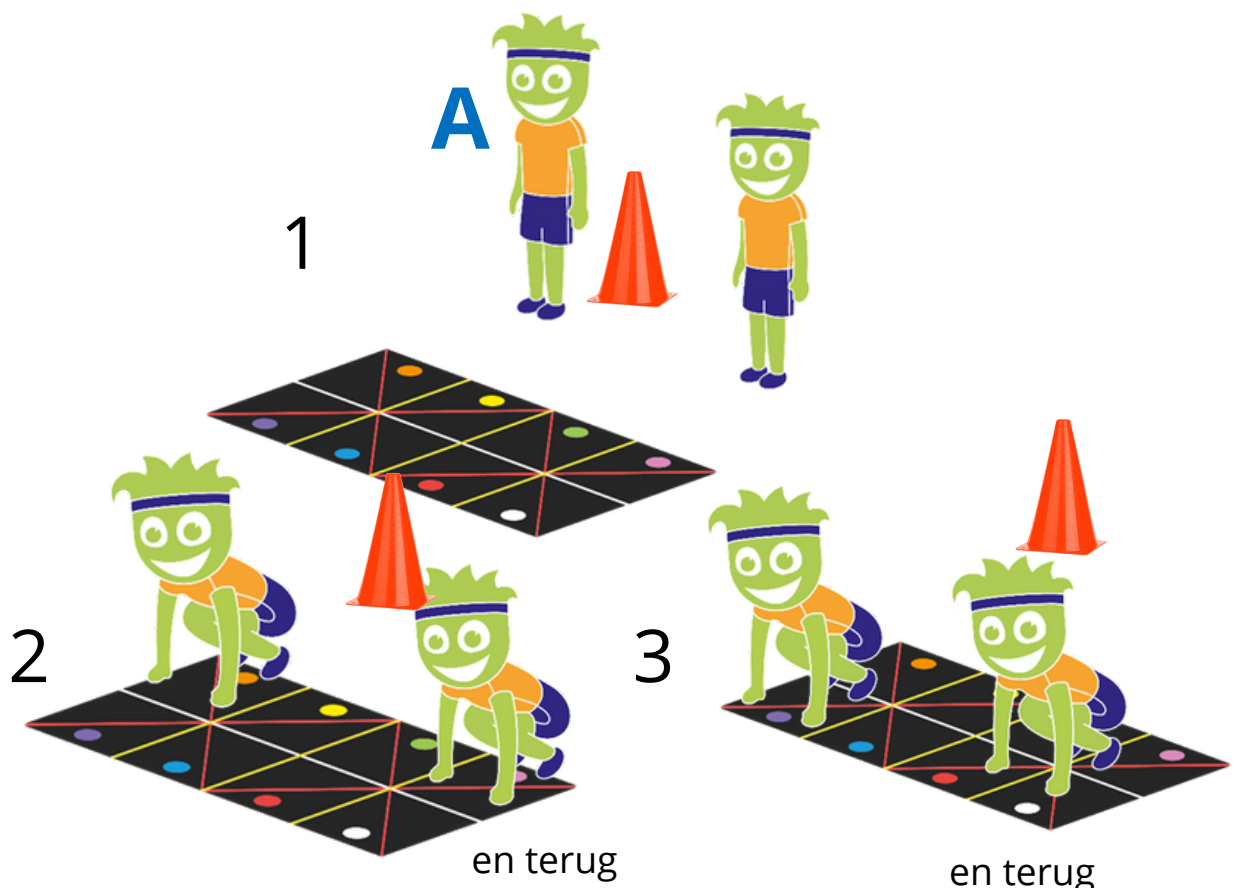


BEANTWOORDT JE WAARNEMING
AAN HET GESTELDE OEFENDOEL?

Niveau/oefendoel	Waarneming
 <p data-bbox="284 999 587 1182">Groen: Laag niveau Gezondheid</p>	<ul data-bbox="826 987 1449 1200" style="list-style-type: none">• Je zweet een beetje• Je praat nog gemakkelijk• Lichte inspanning• Ontspannend, comfortabel
 <p data-bbox="229 1279 699 1462">Blauw: Gemiddeld niveau Conditie</p>	<ul data-bbox="826 1256 1385 1469" style="list-style-type: none">• Je zweet meer• Je praat nog (net)praten• Gematigde inspanning• Vermoeiend
 <p data-bbox="338 1559 651 1742">Rood: Hoog niveau Prestatie</p>	<ul data-bbox="826 1536 1377 1749" style="list-style-type: none">• Je zweet heel veel• Je kan niet meer praten• Zware inspanning• Uitputtend

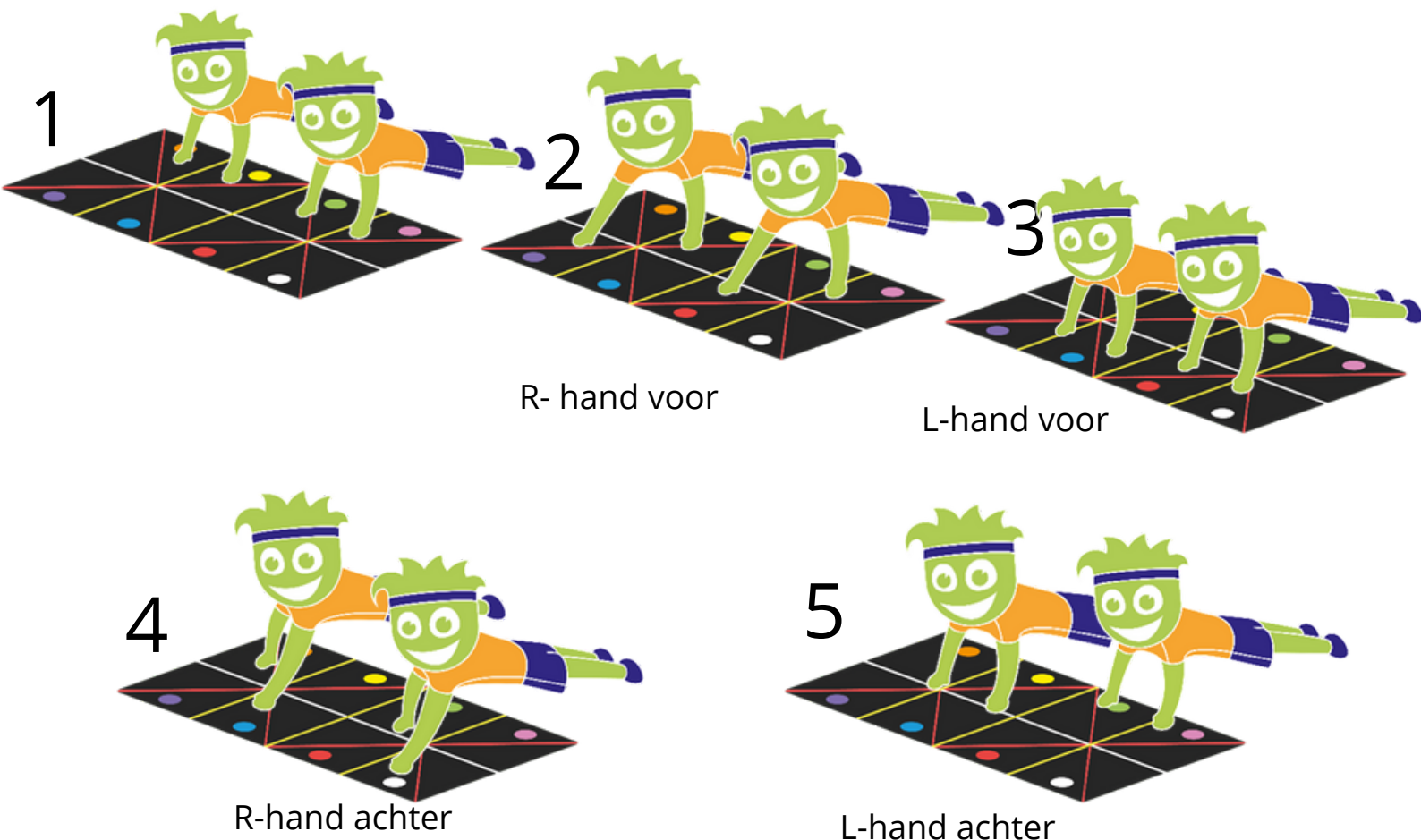
STATION 1 Shuttle run met grondtik

Doel:	Uithouding
Startpositie	Beschrijving sporter A Sta voor de Core Box
Beschrijving:	Loop naar de bollen 1 en 3 raak de grond en loop rugwaarts terug. idem naar de bollen 2 en 4 raak de grond en loop rugwaarts terug. En herbegint. ! Buig door de benen
Niveau	De hele reeks = 1 3x 5x 7x



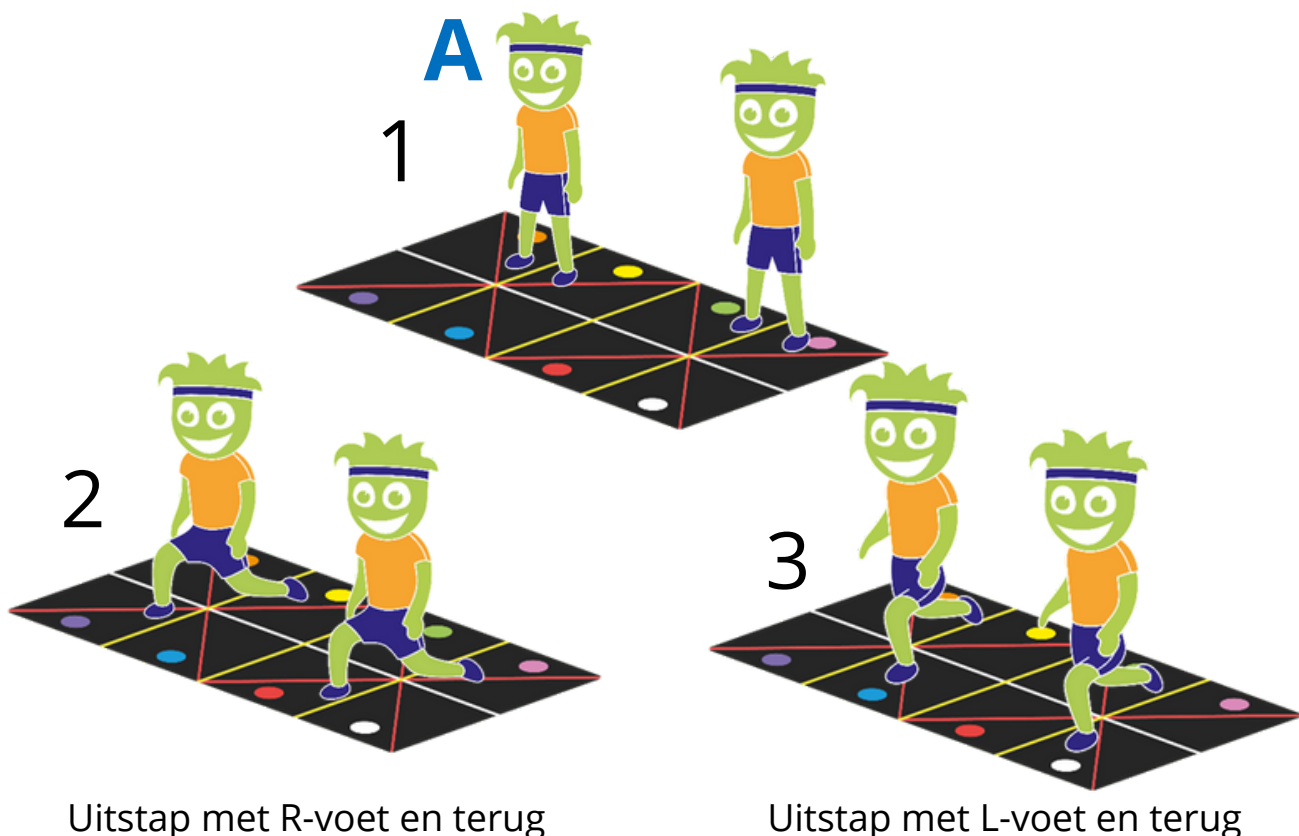
STATION 2 Heen en weer op handen

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



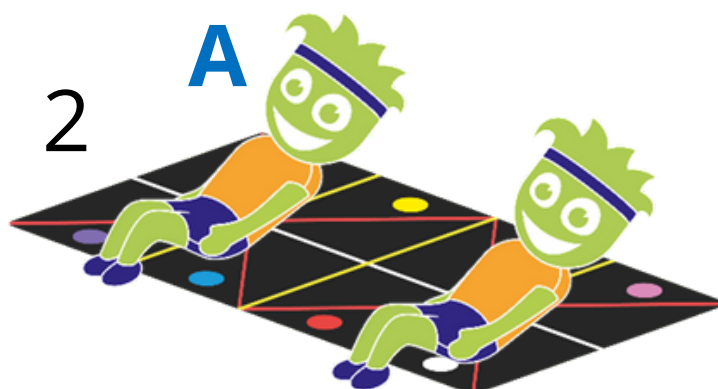
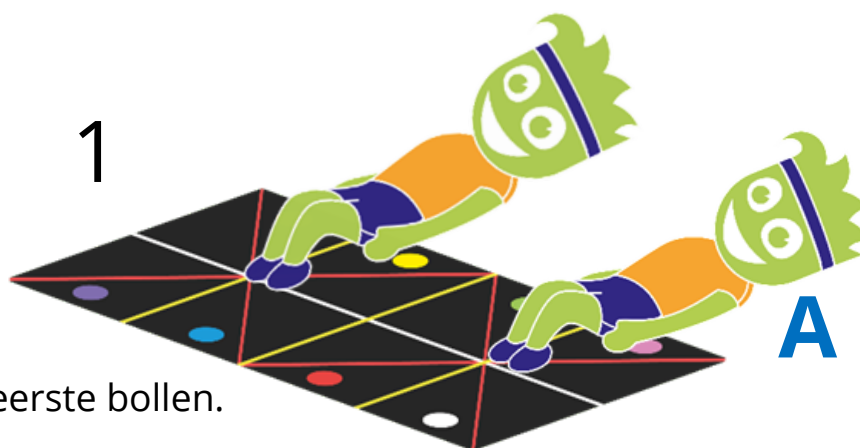
STATION 3 Lunge voorwaarts

Doel:	Beenkracht
Startpositie	Beschrijving sporter A Sta op vak 2 en 4
Beschrijving:	Stap met de R-voet voorwaarts naar bol 3 en voer een lunge uit. Stap met L-voet voorwaarts naar bol 1 en voer een lunge uit. ! Knie nooit voorbij de voet
Niveau	De hele reeks = 1 5x 8x 10x



STATION 4 Crunch

Doel:	Buikspier
Startpositie	Beschrijving sporter A Lig op mat (benen opgetrokken) Handen raken bol 2 en 4
Beschrijving:	Richt de romp lichtjes op en schuif met je handen richting bol 1 en 3 ! Adem uit wanneer je de romp optilt.
Niveau	De hele reeks = 1 8x 12x 16x

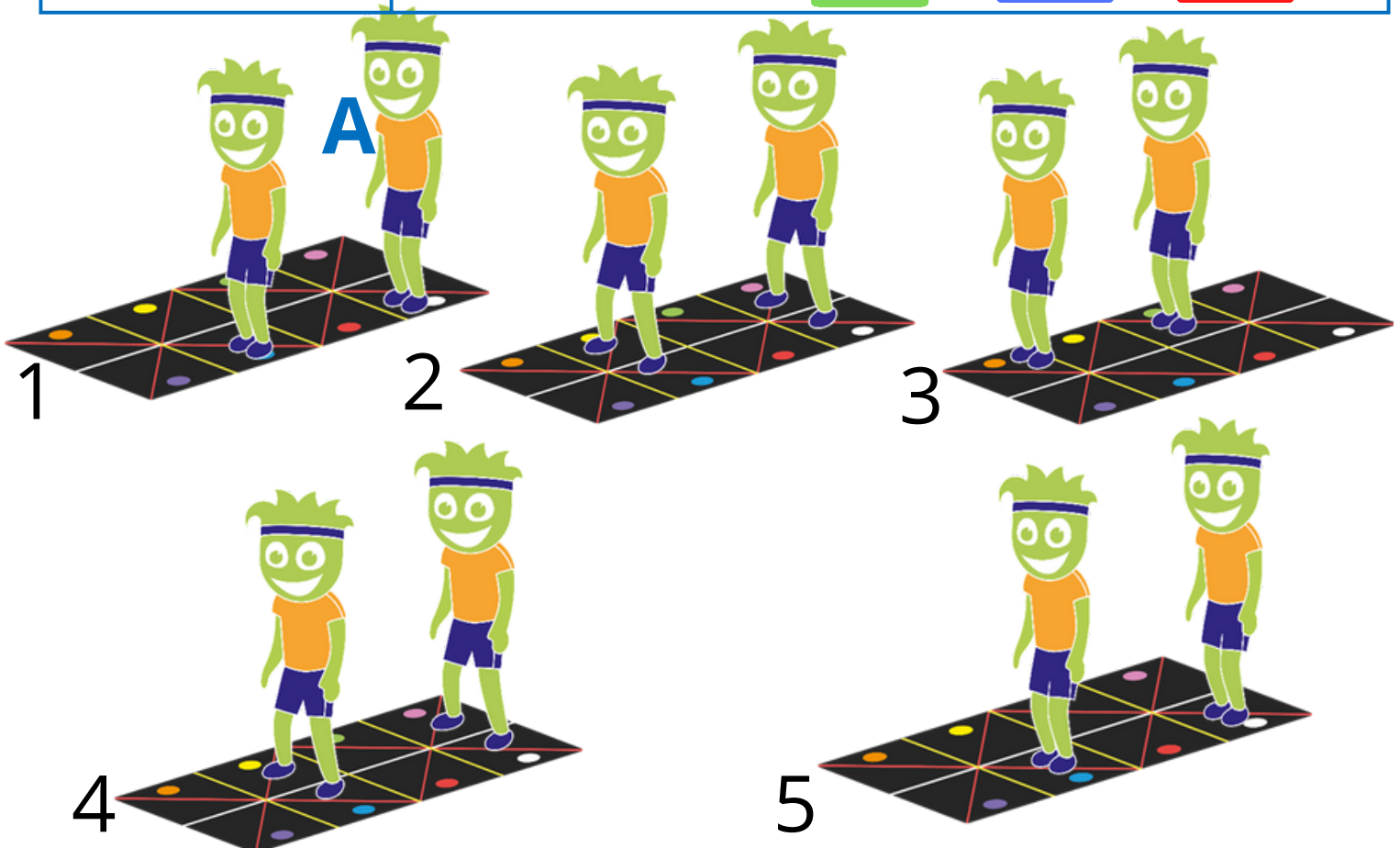


Richt romp op
naar de volgende bollen

Romp terug laten zakken
naar beginpositie

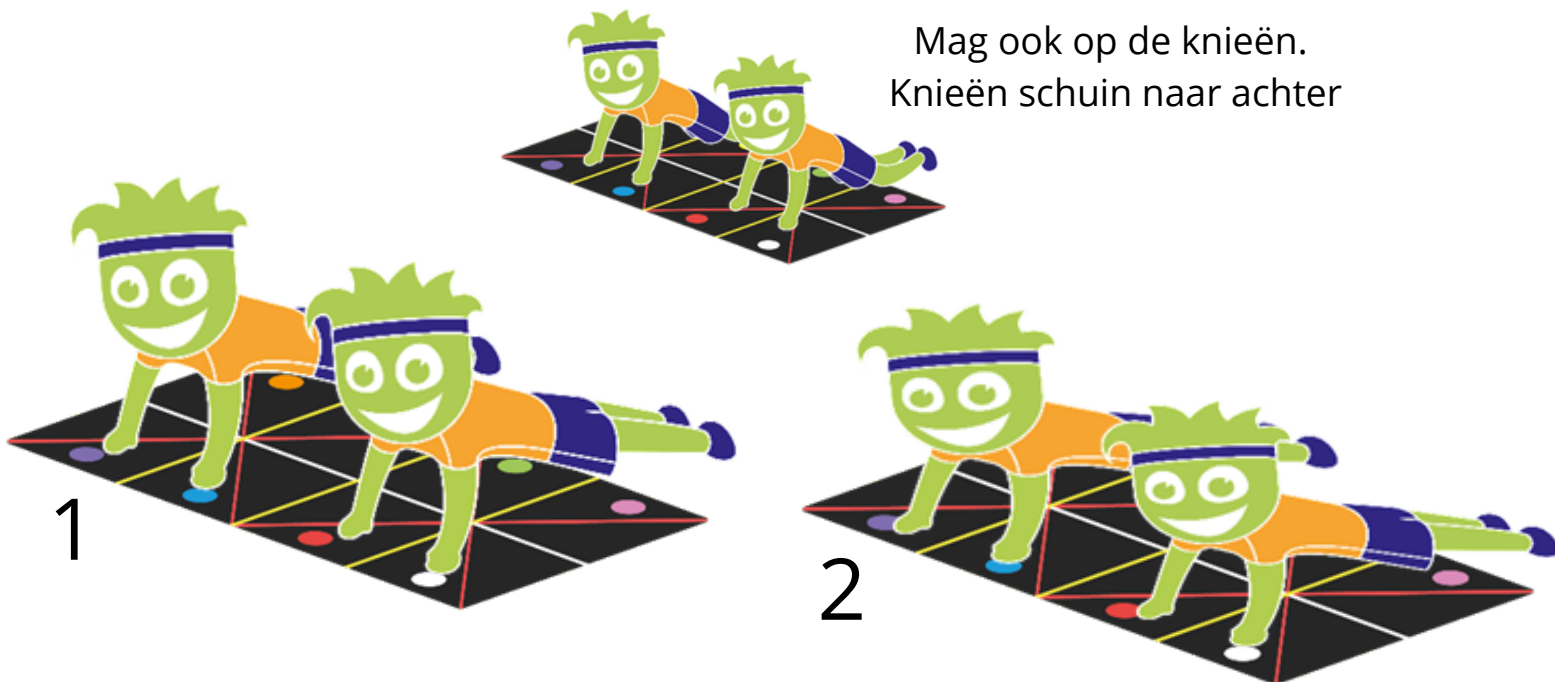
STATION 5 Snelle voeten

Doel:	Agility voeten
Startpositie	Beschrijving sporter A Sta met 2 voeten op bol 1. Benen zijn licht gebogen.
Beschrijving:	Beweeg zo snel mogelijk in 2 stappen naar bol 2. Ritme: R-L Beweeg daarna zo snel mogelijk terug naar bol 1. Ritme L-R
Niveau	De hele reeks = 1 8x 12x 16x



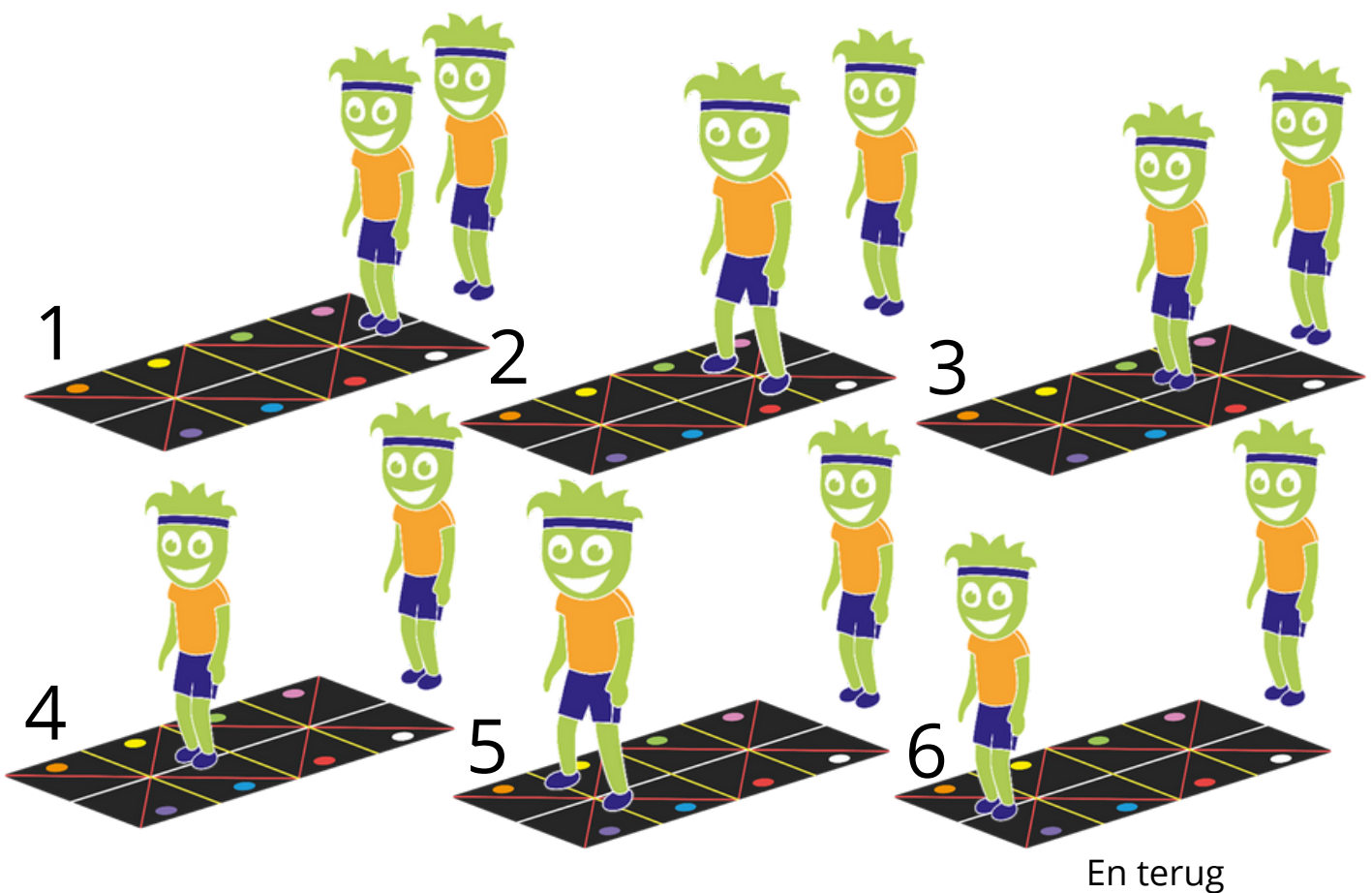
STATION 6 Push-ups (mag ook op knieën)

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



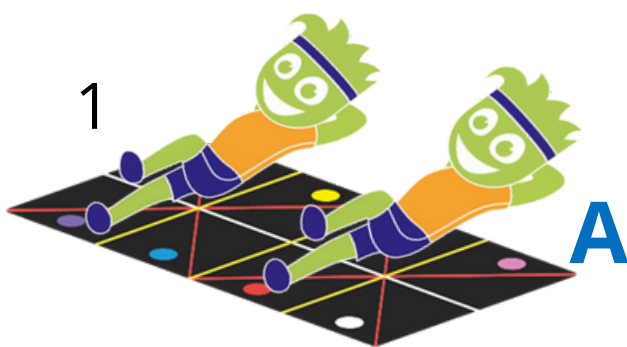
STATION 7 X-sprong heen en terug

Doel:	Beenkracht
Startpositie	Sta op de X tussen bol 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	Beschrijving sporter A Ruglig met 2 benen opgetrokken.
Beschrijving:	Tik R-voet op bol 3 en hef je been terug naar beginpositie. Tik L-voet op bol 1 en hef je been terug naar beginpositie.
Niveau	De hele reeks = 1 8x 12x 16x

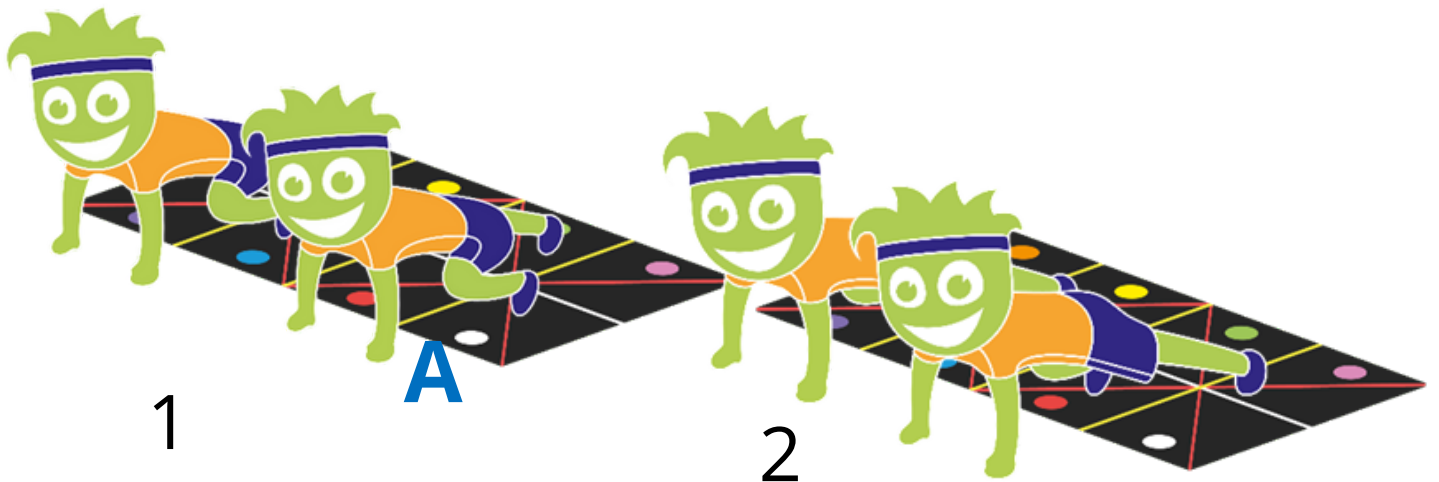


Tik R-voet op bol 2 en breng been terug

Tik L-voet op bol 4 en breng been terug

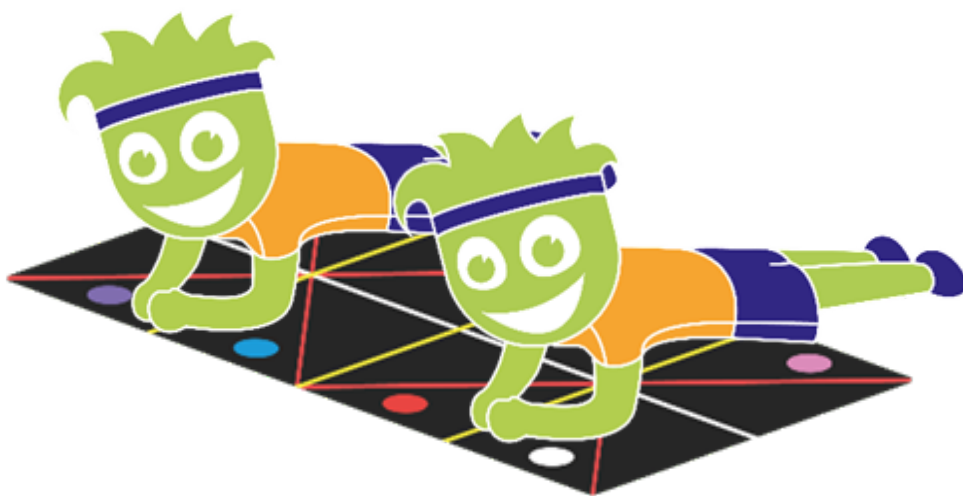
STATION 9 Mountain climber

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



STATION 10 Plank

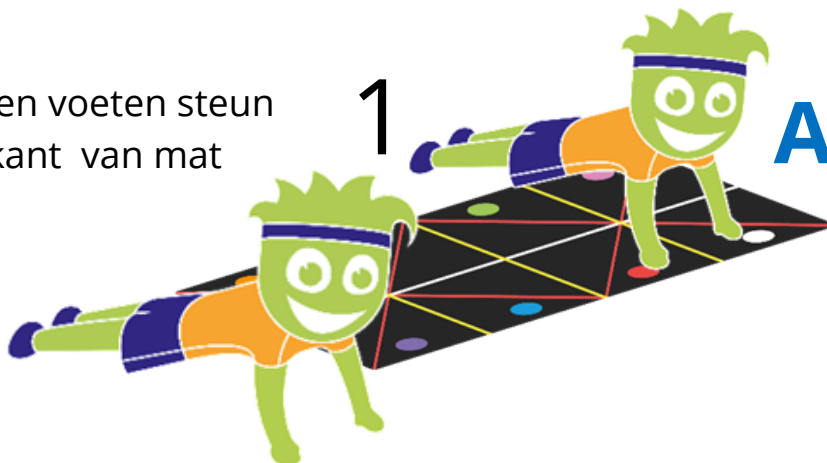
Doel:	Core versterking
Startpositie	Steun op ellebogen en voeten
Beschrijving:	Hou deze positie aan ! Hou een rechte rug (niet doorzakken)
Niveau	Tellen aanhouden Tel langzaam vanaf 20 .. tot 30 35 40



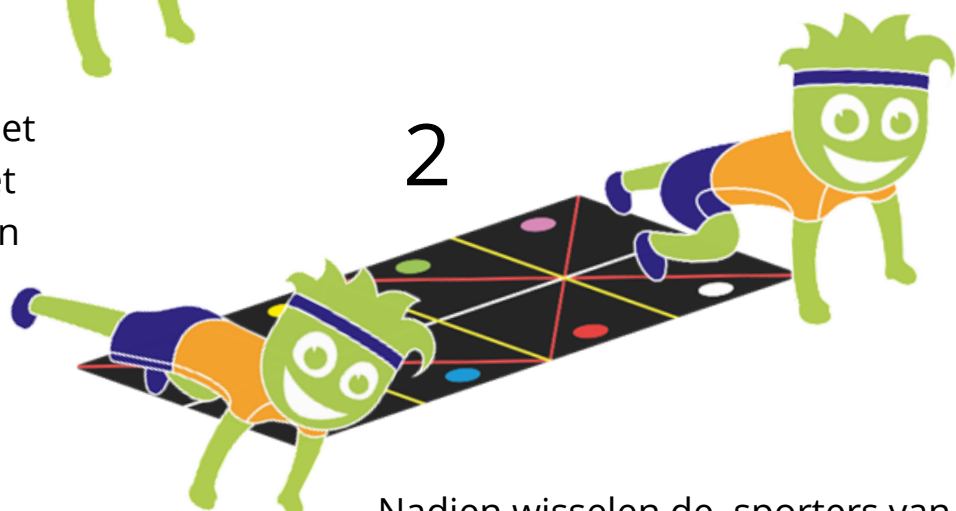
STATION 11 Stepp-in

Doel:	Flexibiliteit
Startpositie	Beschrijving speler A Handen en voetensteun langs de mat
Beschrijving:	Raak de 4 bollen (1,2,3,4) met dichtbij zijnde voet en hou 3 tellen aan.
Niveau	De hele reeks = 1 2x 3x 4x

Handen en voeten steun
aan 1 kant van mat



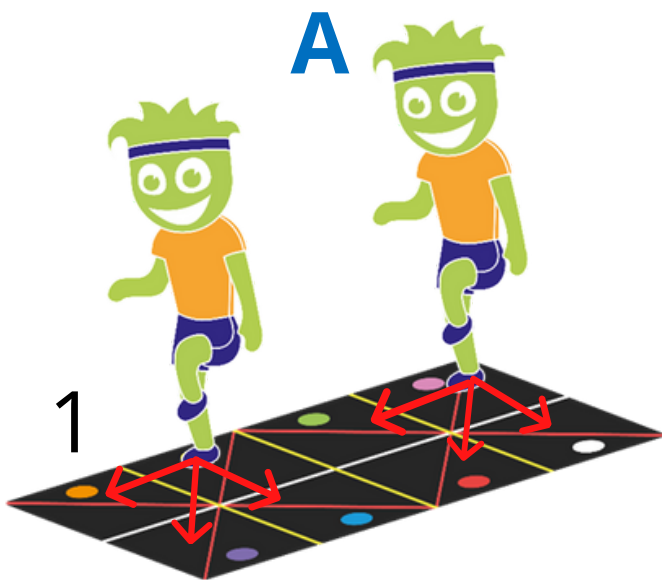
Raak de 4 bollen met
dichtbij zijnde voet
en hou 3 tellen aan



Nadien wisselen de sporters van zijde

STATION 12 Stability

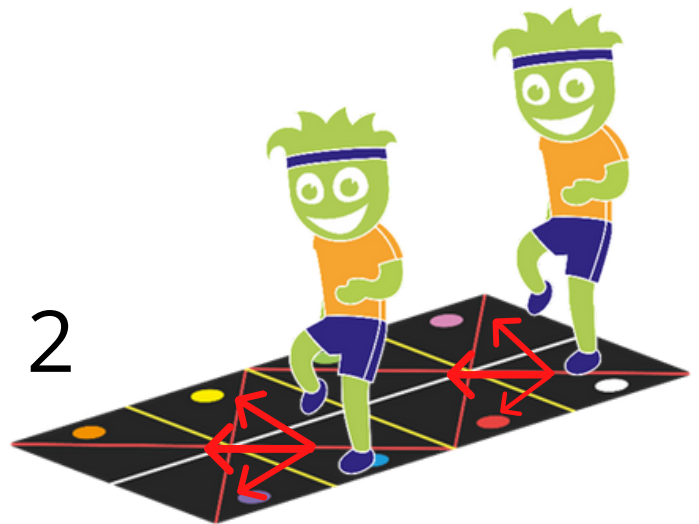
Doel:	Stabiliteit
Startpositie	Beschrijving sporter A Sta op 1 voet
Beschrijving:	zie beschrijving onder
Niveau	De hele reeks 2x uitvoeren zowel links als rechts



Stand op rechervoet:

Breng de linkervoet zonder tussendoor de grond te raken

1. naar de witte bol
2. naar de rode bol
3. naar de groene bol



Stand op linkervoet:

Breng de rechervoet zonder tussendoor de grond te raken

1. naar de roze bol
2. naar de groene bol
3. naar de rode bol