



Trainingsadvies

Bewegen

Regelmatig bewegen zorgt voor fitheid, spierkracht en coördinatie en verbetert de ademhaling en circulatie (longen, hart- en bloedvaten). Tevens wordt het risico verminderd op klachten als diabetes, osteoporose, hartklachten of depressiviteit. Met een matige inspanning bewegen is ook goed voor ouderen en zwangeren. Indien mogelijk trainen we geregeld in de buitenlucht.

Kleding

- Stevige, verende (sport)schoenen met een rubberzool voor binnen gebruik
- Makkelijk zittende en goed ademende kleding, waarin u vrij kunt bewegen
- Buiten (sport)schoenen om bij mooi weer ook buiten te kunnen trainen (in overleg)

Meenemen

- Grote handdoek om op te zitten of te liggen of als kussentje
- Flesje water om tussen de oefenblokken door wat te drinken
- Vestje voor tijdens de cooling down en bij ontspanningsoefeningen
(niet nodig bij medische fitness)

Eventueel

Zorg voor extra calorie-inname vóór de training (fruit, druivensuiker, koekje) of neem dit mee om tussendoor te nuttigen (met name bij ouderen, diabetici, zwangere vrouwen of na ziekte).

Let op

- Na een ziekteperiode met koorts niet te snel weer intensief gaan trainen, maar rustig aan weer activiteiten en training opbouwen na de herstelperiode
- Zorg voor dóórrademen tijdens activiteiten: zolang je nog normaal kunt praten tijdens de training, is de trainingsbelasting normaliter niet te hoog
- Luister altijd naar je eigen lichaam, meldt het als een oefening te zwaar zou zijn!
- Meld het de docent wanneer er klachten zouden ontstaan of verergeren tijdens of na het oefenen, dan kan daar rekening mee gehouden worden
- Niet te diep buigen of strekken in de knie- of heupgewrichten
(met name bij ouderen en zwangere vrouwen)

Opbouw lessen

Onze beweegprogramma's hebben een vaste opbouw van drie blokken. Hierin is variatie mogelijk tussen de uitvoering en keuze van oefenmateriaal. Uitzondering: medische fitness.

- | | |
|----------------------------|--|
| 1. Warming up | Trainen fitheid, conditie |
| 2. Verbeteren spierfunctie | Krachttraining, coördinatie- en stabilisatietraining
<i>Bekkenbodetraining: Ladies Only, ZwangerFit & MamaFit</i> |
| 3. Cooling down | Rek- of ontspanningsoefeningen, ademhalingsoefeningen |

