



# FITCLASS: WINST VOOR IEDEREEN!

**FitClass is een concept waar voor iedereen voordeel uit te halen is. De school neemt een prominentere plek in de wijk in, de vaksectie LO krijgt er een hightech sportcenter bij binnen de school, de leerlingen krijgen een unieke kans om progressie te maken in hun fitheidniveau, ouders participeren na schooltijd en de buurt heeft binnen loopafstand een mooie sportgelegenheid om de strijd tegen inactiviteit en slechte conditie aan te gaan. Door: Mon Honig**

## HET CONCEPT

Ik werk al 25 jaar in het onderwijs en was in het verleden eigenaar van een sportcentrum met groepstrainingen, fitness, zonnebanken en squashbanen. Ik combineerde dit met het lesgeven op het Citycollege St. Franciscus. Tot vorig jaar had ik nog nooit een zo'n doordacht concept op de markt gezien als FitClass waarbij het meetbaar is hoe en wat men traint. Onze school werd benaderd door FitClass Nederland. In België heeft men het concept ontworpen en verder uitgebouwd, waaruit de Nederlandse tak is ontstaan. Het verhaal was in alle eenvoud eigenlijk simpel.

Men zocht een ruimte in een school welke de school gratis ter beschikking zou stellen. De school maakt de ruimte bruikbaar. FitClass vult de ruimte met 24 toestellen en zorgt voor begeleiding en opleiding van de docent LO. De school mag tot 17.00 uur gratis gebruikmaken van het hightech sportcenter. Na 17.00 uur is het center open voor ouders en de buurtbewoners. Die kunnen dan trainen onder begeleiding tegen betaling en volgen dan exact hetzelfde bewegingsprogramma als de leerlingen overdag.

## GESCHIKTE PLEK VINDEN

In onze fietsenkelder stonden vroeger 800 fietsen. De school telde in die tijd zo'n 900 leerlingen en iedereen kwam met de fiets naar school. Tegenwoordig hebben we 835 leerlingen en staan er op het binnenplein een kleine 125 fietsen. Veel leerlingen komen met het openbaarvervoer (zelfs als ze 10 minuten moeten wachten op de bus voor één halte terwijl het maar

vijf minuten lopen is), laten zich brengen met de auto of komen te voet. De kelder werd opslagruimte en vervolgens dump ruimte een fietsenstalling voor de docenten (25 op 100 collega's). Met wat kunst- en vliegwerk werd er gebrainstormd en een beeld geschetst van de invulling van de ruimte. Alle rommel eruit, muren witten, goed aircosysteem erin, internetverbinding doortrekken, mooie vloer erin... waar een wil is, is een weg. Als sectie moesten we nog wel de directie overtuigen van het nut van deze ingrijpende verandering.

## BEGINNEN MET FITCLASS

Waarom wilden we beginnen met FitClass?

- Met een relatief kleine investering konden we de leerlingen



De 'opberg'kelder

op een meetbare manier laten werken aan een betere conditie. We wilden de inactiviteit en het overgewicht bij de leerlingen tegengaan en/of verbeteren.

- Alle leerlingen worden gemeten (nulmeting) aan de hand van een fietstest gebaseerd op de Conconi-test en krijgen halverwege en aan het eind van het schooljaar een controlemeting.
- We krijgen er een derde zaal bij naast de twee die we hebben binnen de school.
- We zijn de eerste in Nederland en kunnen er veel publiciteit aan hangen.
- We kunnen de ouders van de leerlingen nog meer binnen school laten participeren.
- In het kader van de brede school krijgt de school een belangrijke plaats in de wijk door taallessen, computerlessen, fotografielessen, toneellessen en sport en bewegen in de vorm van FitClass aan te bieden.

Onze directie zag wel brood in onze argumenten en we kregen groen licht om verder te gaan praten. Wat moest er gebeuren om het goed van de grond te krijgen:

- 1 de ruimte verbouwen
- 2 het sportcenter inrichten
- 3 grote opening met veel publiciteit
- 4 alle leerlingen bekendmaken met het concept
- 5 de nulmeting
- 6 het persoonlijk bewegplan
- 7 effectief aan de slag
- 8 het scoren van de punten
- 9 eindtest.

#### DE RUIMTE VERBOUWEN

De schilders gaven de ruimte een compleet ander en ruimer aanzicht. We hebben gekozen voor wit in verband met de ruimtelijkheid. Het zag er frisser uit en geeft een bepaalde klasse aan deze ruimte. Het aircosysteem was nog wat lastiger in verband met de grote capaciteit. Er werd gekozen voor lengtestroken langs het plafond en de machine zelf kwam in een ruimte ernaast te staan. Een speciale epoxy vloer werd gegoten over de bestaande betonnen vloer. Na een paar dagen



*Leeg al een heel ander gezicht*



*De cardio op één rij*

drogen, konden we eindelijk de 24 toestellen laten bezorgen.

#### HET SPORTCENTER INRICHTEN

Er zijn twaalf cardio- en twaalf krachttoestellen die alle werken op luchtdruk. Cardio is oneven genummerd en is dubbel, kracht is even genummerd en bestaat uit een A- en een B- nummer. Op een lijn staan de even toestellen, bij ons rechts in de zaal, en de oneven staan links op een lijn in de zaal.

Tussen de toestellen moet een bepaalde ruimte zijn in verband met interferentie van de hartslagmeters bij de leerlingen onderling. Alle toestellen staan aan de buitenrand van de zaal zodat er in het midden nog plaats is voor 24 fitnessmatjes. Hierdoor ontstaan 2x24=48 werkplekken die bijv. ook nog door twee leerlingen in circuitvorm bemand kunnen worden. De maximale capaciteit die ik er kwijt kan is daarmee op 96 gekomen (drie klassen). Dit is wel eens handig als de andere twee zalen voor andere activiteiten niet bruikbaar zijn voor de sectie.

#### GROTE OPENING MET VEEL PUBLICITEIT

We hebben burgemeester Ivo Opstelten bereid gevonden om de opening te verzorgen omdat we de eerste school in Nederland zijn. Alle schrijvende pers en ook SBS6 en RTL en TV Rijnmond waren aanwezig bij een groots opgezette opening. De heer Opstelten werd verzocht na zijn speech op een fiets plaats te nemen en als zijn hartslag 145 bereikt had, ging het confettikanon af.

Ook dr. Hans Stam, directeur Nederlandse Hartstichting, sprak bij de opening. 'Het is belangrijk dat mensen zich al op jonge leeftijd bewust worden van de risico's van overgewicht. Maar hoe bereik je dat? Interactie, competitie, persoonlijk contact, herhaling: FitClass heeft alles in een. Ik zie dit project als een unieke kans om de jeugd gezond te laten opgroeien en ook gezond oud te laten worden.'

Prof. dr. Hans Buller is kinderarts en voorzitter Raad van Bestuur Erasmus MC Rotterdam: 'Kinderartsen in Erasmus MC-Sophia zien dagelijks jonge patiënten met overgewicht.'



*In het midden kunnen matjes worden neergelegd*

Ze hebben hartklachten of lijden aan diabetes. Als zorgverleners proberen wij te genezen, maar preventie is belangrijker. Daarom sta ik volledig achter het initiatief FitClass.'

Ook de ouders en buurtbewoners worden geprikkeld met slogans als: 'Is Pa moe... of doet Pa mee?', 'Is buurvrouw moe... of doet buurvrouw mee?' Zij krijgen een gratis fitheidstest. Cholesteroltest, bloeddruktest, vetpercentagemeting, conditietest. Dit alles onder deskundige begeleiding van een fysiotherapeut en voedingsdeskundige. FitClass biedt voor deze doelgroepen een hoge korting als ze besluiten te gaan sporten bij FitClass. Bij de open dag van 29 september 2007 kwamen zo'n 100 mensen over de vloer waarvan 60% zich direct heeft ingeschreven. Een mooi bewijs dat dit concept aanslaat. Er kunnen maximaal 24 deelnemers in een lesuur.

#### **ALLE LEERLINGEN BEKENDMAKEN MET HET CONCEPT**

Alle docenten LO van de school hebben een specifieke opleiding ontvangen van FitClass. In de eerste weken van het schooljaar tot aan de herfstvakantie hebben we de leerlingen wegwijs gemaakt op de toestellen. Hoe te gebruiken, wat wel en wat niet doen, hoe werkt het concept, waar is het pasje voor, hoe log je in/uit, hoe scoor je punten, wat is de juiste uitvoering van de nulmeting, hoe kan ik mijn instellingen aanpassen. Dit werd in de gewone lessen LO geïntegreerd. De leerlingen waren erg enthousiast en konden haast niet wachten tot ze getest zouden worden om daarna gericht te kunnen trainen met hun persoonlijk beweegplan.

In elk toestel moet de leerling zijn pas steken zodat het apparaat alles direct instelt voor deze leerling, de juiste weerstand wordt automatisch geladen door middel van luchtdruk en er kan direct gestart worden. Als de leerling de zaal betreedt levert hij/zij de schoolpas in en krijgt een hartslagmeter en horloge om. De leerling stelt zijn/haar persoonlijke hartslagrange in (b.v. tussen 135 en 168) en is klaar om te beginnen. De meegeleverde muziek laat na twee minuten een belletje horen en weer na twee minuten een zoemer. Bij de bel wisselen de leerlingen bij de krachttoestellen (van 2A naar 2B en andersom). Een cardio-onderdeel duurt vier minuten, daarom staan er ook steeds twee dezelfde naast elkaar, bijv. twee loopbanden.

Elk A- en B- nummer bij kracht is een agonist- en antagonist-beweging, bijv. duwen en trekken horizontaal voor borst en rug, of buigen en strekken van het onderbeen voor hamstrings en quadriceps. Bij de zoemer gaat iedereen naar het volgende nummer. Dus van één naar twee, twee naar drie etc.. Na vier minuten cardio volgt dan altijd 2x2 minuten kracht.

Binnen het FitClass-principe heb je verschillende soorten trainingen. Een circuittraining, een vrije training en een mixtraining. Circuit is volgens het 2/4 minuten-principe. Vrije training is meer gebaseerd op verbeteren van de basiskracht en spierversterking. Mixtraining bestaat uit 30 minuten cardio (alle oneven nummers achterelkaar, 6x5 minuten), daarna 30 minuten kracht (alle even nummers. 12x2 minuten plus

wissels), afgesloten met 30 minuten buik- en coreversterkende oefeningen op de matjes.

### DE NULMETING

Op een fiets met een hartslagmeter om moesten de leerlingen 80 RPM blijven draaien terwijl de weerstand per minuut geleidelijk toeneemt. Als je de 80 niet meer kan draaien, is je test beëindigd. Vooraf werd bij elke leerling zijn/haar lengte gemeten, het gewicht, de rustpols en de lichaamssamenstelling. Alles werd ingevoerd in de computer waarna het testkaartje met chip werd geladen met de persoonlijke gegevens van de leerling. Het pasje wordt in de fiets gestoken. De test start. Na beëindiging van de test wordt alles gesaved op de pas (de tijd die je hebt volgehouden, je afstand, kracht die je hebt gebruikt en je hartslag) en weer in de computer terug ingelezen waarna analyse plaats kan vinden. Hierna wordt je fitheidsniveau en je ideale trainingshartslagzone bepaald en je vetpercentage. Afhankelijk van je test, gewicht, leeftijd, geslacht word je ingedeeld in een fitheidsladder van één tot zeven. Eén is laag en zeven is hoog. Het streefdoel is vijf wat voor iedereen haalbaar is en behouden kan blijven door ca. 2,5 á 3 uur per week gezond te sporten.

### HET PERSOONLIJK BEWEEGPLAN

Het doel van het beweegplan is om punten te scoren. Deze punten kun je sparen door te sporten binnen je persoonlijke

hartslagwaarden. Wekelijks moet je een bepaald aantal punten scoren en dat twaalf weken lang. Voor verschillende activiteiten krijg je verschillende punten. Met hartslagmeting per 10 minuten, maar ook zonder hartslagmeting (wel punten, maar minder) ook per 10 minuten, of teamsporten per 30 minuten.

Het persoonlijke 12-weken-beweegplan is gebaseerd op drie belangrijke punten:

- 1 frequentie: het aantal keren dat je per week sport
- 2 intensiteit: je hartslag bepaalt of je hebt gesport of dat je 'slechts' hebt bewogen
- 3 tijd: de totale duur van je training.

### EFFECTIEF AAN DE SLAG

Het doel is duidelijk. Train zoveel mogelijk binnen je eigen hartslagzone. Elke seconde binnen je persoonlijke range zorgt er dan voor dat je horloge dat registreert. Zit je er boven, dan staat de tijdwaarneming stil. Zit je er onder, dan staat hij ook stil. Vals spelen wordt dan ook erg lastig. Het stimuleert de leerling ook om zich meer in te spannen. Ze willen die tijdwaarneming zien lopen. Als het loopt, zijn ze goed bezig, anders bewegen ze voor niets.

De docent bepaalt in het systeem op welke tijden wat voor les er klaar staat op de terminal. Doelen op korte termijn: elke week je cardiopunten halen. Middellange termijn: bij de her-

*Twee van elk*





Vooraf gedegen instructie

test één level hoger scoren. Langetermijn: fitheidniveau vijf of hoger. Via de website kan je de punten registreren die je elke week hebt gehaald. Dit kan van huis uit of via de twee terminals die in het sportcenter staan. De leerlingen hebben de beschikking over een moderne hartslagmeter die nauwkeurig in de gaten houdt hoe de inspanningen verlopen. De hartslagmeter communiceert draadloos naar het FitClass-systeem welke tijdens de duur van het hele programma de prestaties omzet in punten. Sjoemelen met de punten heeft geen zin omdat de controlemeting na twaalf weken je exact vertelt hoe je er conditioneel voorstaat.

Overmatige inspanningen worden vermeden doordat binnen de eigen hartslagzone getraind wordt. Ook demotiverende competitie tussen leerlingen onderling wordt met het persoonlijk beweegplan voorkomen. Sterker nog: wie met een slechte conditie start, zal in korte tijd meer vooruitgang boeken dan diegene waarvan de conditie al heel behoorlijk is. En vooruitgang is de prikkel van het FitClass-concept. Er is een stapsgewijze conditieopbouw terwijl de leerlingen weer leren bewegen met plezier.

#### HET SCOREN VAN DE PUNTEN

In een tabel kan je aflezen welke activiteiten punten opleveren. Maar het kan ook door zonder hartslagmeter op de fiets naar school te komen, of stevig wandelen, of skaten, etc.. Ook in de lessen LO score je punten of bij je sportclub of wanneer en waar dan ook.

#### EINDTEST

Aan het eind van het jaar, in juni, wordt iedereen opnieuw getest en dan garandeert FitClass dat als elke week het benodigde aantal punten is gehaald per twaalf weken, je minimaal één level hoger scoort en dat iedereen binnen twee jaar op level vijf of hoger zit. Zo is het hele jaar door (okt-mrt-juni) een

goed beeld te krijgen van de fitheid van de school.

Het is de verantwoordelijkheid van de leerling om vervolgens bijvoorbeeld in de pauze of na school niet te snacken en te snoepen. De school heeft een verantwoordelijkheid door de leerlingen niet buiten school voor overlast te laten zorgen als ze gaan shoppen en biedt daarom een bepaald assortiment aan in de kantine waardoor de leerlingen dichterbij school blijven. Het zal een geleidelijk proces worden om het aanbod vanuit de kantine aan te laten sluiten bij de nieuwe bewustwording van de leerlingen. Als je vetpercentage 33% blijkt te zijn, schrikt dat toch af om opnieuw die hamburger te bestellen. Alle derdeklassers krijgen naast het FitClass-programma ook nog een programma voeding en bewegen. De gemeente Rotterdam laat alle 100.000 scholieren testen door middel van het mobiele testlab van FitClass en is ook de eerste gemeente die actie heeft ondernomen in de strijd tegen overgewicht en inactiviteit met de burgemeester voorop.

Het Citycollege St. Franciscus loopt voorop in deze strijd en doet daarom ook mee aan de FitClass School Challenge en ook het Superfit-programma. Heb je een grote achterstand in je conditie, dan is de kans ook groot dat je wint omdat je de meeste progressie kan boeken.

*Auteur: Mon Honig, is leraar lichamelijke opvoeding en roostermaker op het Citycollege St. Franciscus te Rotterdam.*

*Namen fotografen:*

*Mon Honig*

*Henk Mikkers*

*Rob Cornelder*

*Correspondentie: mhonig@citycollege.nl of www.fitclass.nl, info@fitclass.nl*