



## Voorbeelden van fitness in SOK programma's

Veel scholen gaan met leerlingen in het kader van SOK een fitnesscentrum bezoeken. Niet met de bedoeling leerlingen fitter of sterker te maken. Dat lukt niet met enkele bezoeken. De bedoeling is leerlingen te laten kennismaken met fitness in een fitnesscentrum: hoe fitness beleefd en opgebouwd wordt?

TEKST HANS DIJKHOFF EN MAARTEN MASSINK

**H**ier geven we voorbeelden van een school die met leerlingen in het kader van SOK een fitnesscentrum bezoeken. Ze willen leerlingen kennis

mee geven en wat laten ervaren. Vooral het verschil tussen krachttraining en cardiotraining wordt bewust gemaakt. Hier volgen enkele instrumenten (lesbrieven) die de school daarbij gebruikt.

Voorbeeld 1: cardiofitness

**SPORTORIËNTATIE CARDIOFITNESS  
TRAININGSFORMULIER**

- Allereerst vul je je maximale H(art)F(requentie) in. Dat is 220 min je leeftijd
- Je moet drie weken lang in de beschikbare tijd alle onderdelen doen
- Elk apparaat moet je instellen op 3 minuten
- Je doet een 'intervalprogramma', dat betekent dat je met een tweetal bent en elkaar afwisselt; dus 3 minuten arbeid, 3 minuten rust

- Als alle apparaten bezet zijn kun je tijdens het wachten even met de lichte gewichten en begeleiding wat uitproberen totdat er weer een apparaat vrijkomt
- Als er op de machine geen sensoren aanwezig zijn om de HF te meten, dan moet je dat zelf doen direct na de training, door je middelvinger tegen je halslagader te leggen en 10 seconden te tellen en maal 6 vermenigvuldigen. Dan heb je je HF per minuut.

Persoonlijke gegevens			
<b>Naam</b>			
<b>Klas</b>	<b>Hartslag in rust</b>		
<b>leeftijd</b>	<b>Maximale hartfrequentie</b>		
Trainingsresultaten loopband			
	Week 1	Week 2	Week 3
<b>Afgelegde afstand</b>			
<b>Hoeveelheid verbruikte calorieën</b>			
<b>Hartslag direct na de training</b>			
Trainingsresultaten roeimachine			
<b>Afgelegde afstand</b>			
<b>Hoeveelheid verbruikte calorieën</b>			
<b>Hartslag direct na de training</b>			
Trainingsresultaten stepper			
<b>Aantal verdiepingen</b>			
<b>Hoeveelheid verbruikte calorieën</b>			
<b>Hartslag direct na de training</b>			
Trainingsresultaten fietsergometer			
<b>Afgelegde afstand</b>			
<b>Hoeveelheid verbruikte calorieën</b>			
<b>Hartslag direct na de training</b>			
Trainingsresultaten crosstrainer			
<b>Afgelegde afstand</b>			
<b>Hoeveelheid verbruikte calorieën</b>			
<b>Hartslag direct na de oefening</b>			

**CARDIOFITNESS, WAT WIL JE?**

Bij lichaamsbeweging heb je je spieren nodig. Die spieren gebruiken daarvoor energie.

Er zijn drie energiesystemen in je lichaam:

- zonder zuurstof (energie voor 10-15 sec)
- een mix (energie voor ongeveer 2 min)
- alleen maar zuurstof (onbeperkt.....).

Cardiofitness het woord zegt het al, heeft met je hart(slag) en je bloedsomloop te maken. Je hart pompt bloed door je lichaam. In dat bloed vervoeren de rode bloedlichaampjes zuurstof. Hoe beter je conditie, des te meer zuurstof (O2) er per hartslag wordt vervoerd. Een tweede trainings-

doel kan zijn: vet kwijtraken. Wie teveel vet heeft kan door middel van training dat vet kwijtraken. Je moet dan het systeem van training gebruiken waarbij als brandstof alleen maar vetten worden gebruikt. Je hartslag mag daarom niet boven een bepaald niveau uitkomen. Als je dat voor elkaar krijgt, kan je afvallen.

Dus wil je vet verbranden? Dan moet je op 60 – 70 % van je HF-max gaan trainen. Er zijn veel manieren van trainen. Wij gebruiken de intervalmethode. Tijdens de training wordt je uitgelegd hoe je je HF- max bepaalt. Bij de apparaten volg je gewoon de instructie die je in beeld krijgt.

**Kernwoorden:**

SOK-programma, fitness, cardiofitness, krachttraining

### DOEL VAN DEZE LESSENREEKS

Je hebt gekozen om je te oriënteren in het fitnesscentrum en dan met name de toestellen. Juist omdat het een korte periode is zal er weinig trainingseffect te bemerken zijn. Ons doel is dan ook je te laten ervaren wat het is om met dergelijke apparaten bezig te zijn, je er bekend mee maken zodat je later een gefundeerde keuze kunt maken.

### PROGNOSE/DOELSTELLING

Als je naar zo'n club gaat, doe je dat waarschijnlijk omdat je 'iets' in je hoofd op het moment dat je een wens concreet maakt, heb je een doel. Bijvoorbeeld: "Ik wil afvallen". Als je zegt dat je in drie maanden vijf kilo kwijt wilt zijn, dan heb je een precies omschreven doel. Voor dat doel moet je dan ook bereid zijn tijd (en eventueel geld) vrij te maken. Het is mogelijk om in een week 250 tot 500 gram lichaamsvet op een verantwoorde wijze kwijt te raken. Diëten zorgen wel dat je snel gewicht kwijtraakt, maar dat bestaat voornamelijk uit spierweefsel en water. Om zich te beschermen zal je lichaam er juist voor zorgen dat je geen vet kwijtraakt en dan bereik je je doel dus niet. Als je weer normaal gaat eten krijg je weer meer energie binnen. Het lichaam is nog gewend aan minder eten en zal het voedsel opslaan in de vorm van vet (het zogenaamde spaareffect van de stofwisseling).

### TRAININGSPLANNING

Om meteen van nul naar een zeer hoge trainingsintensiteit te gaan is niet goed. Je lichaam heeft de tijd nodig om te herstellen (een soort golfbeweging) Tijdens de herstelperiode volgt dan een nieuwe trainingsprikkel die de gevolgen van de eerste training overstijgt

(supercompensatie). Wat ook meespeelt is de factor geduld. Je moet niet te snel resultaten willen zien, want die zijn van zeer kortdurende aard.

### TRAININGSSCHEMA VOOR EEN VERANTWOORDE TRAINING

Noteer gedurende drie weken per week in aantal kilo's en aantal herhalingen wat je gedaan hebt. Zie de foto's en plaatjes voor werking en spiergroepen

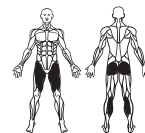
### BELANGRIJK

Test eerst uit hoe een apparaat werkt. Als je niet weet hoe de juiste uitvoering is, vraag het dan aan de docent.

- Houd in ieder geval in de gaten dat je oefeningen **nooit** te zwaar moet doen.
- Zeker in het begin moet je ook het aantal herhalingen houden op 10-15 keer maximaal.
- Als je dat drie series makkelijk kunt volhouden, heb je het goed gedaan en kun je er daarna wellicht een 'plakje' bijdoen.
- Wissel de spiergroepen in ieder geval goed af. Train eerst grote spiergroepen als billen, buik, borst, (boven)benen en rug. Ga daarna aan de gang met kleinere spiergroepen als armen, schouders, nek, enzovoort.
- Na de eerste week, ga je de tweede en de derde week iets verzwaren, maar nooit zo zwaar dat je het nauwelijks aankunt. Het heeft geen zin en werkt demotiverend om direct zo veel plakjes aan te hangen dat je de volgende dag krom loopt van de spierpijn. Bovendien is dat de manier om blessures op te lopen.

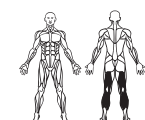
Leg press (beenstreckers):

m. gluteus maximus, m. quadriceps femoris, m. soleus



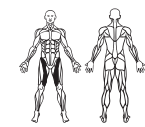
Leg curl (beenbuigers):

m. biceps femoris, m. semitendinosus, m. semi membranosus



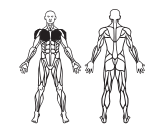
Leg stretch (beenstreckers vaste positie)

m. quadriceps femoris



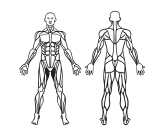
Butterfly (borstspieren):

m. pectoralis major en minor en voorste spierhoofd m. deltoideus



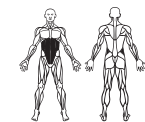
Adductie (beenspieren aan binnenkant):

m. adductores longus, -brevis en -mangus  
m. gracilis, ondertse deel m. gluteus maximus



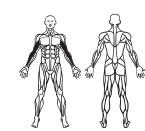
Crunches (buikspieren)

m. rectus abdominis met ondersteuning van de m. obliquus externus en internus abdominis



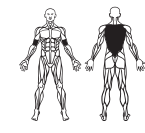
Arm curl (armbuigen):

m. biceps brachii, m. brachialis, m. brachioradialis



Lat pull down (schouder- en armspieren):

m. latissimus dorsi en middendeel trapezius,  
m. biceps brachii



### Betekenis van oriëntatie

Met deze voorbeelden hebben we het spanningsveld willen illustreren dat hoort bij sportoriëntatie; het is een korte kennismaking waarbij de balans moet worden gezocht tussen het ervaren en in enigermate kennis opdoen van de activiteit. Op grond hiervan maken leerlingen een keuze door te gaan met deze activiteit in hun eigen tijd of niet. Fitnesscentra kunnen dit stimuleren door leerlingen na het bezoek met de school nog enkele bezoeken aan te bieden voor gereduceerd tarief of zelfs gratis. Onze ervaring leert dat een aantal leerlingen het bezoeken van een fitnesscentrum graag voortzet.

### Foto's:

Hans Dijkhoff

### Contact:

m.massink1@upcmail.nl