

# Made for fitness

## Aanbod

Fit. Fitter. Fitst. Is de Fitnessclub wel iets voor mij?", vraag je je misschien af. Het simpele antwoord is bijna altijd: "Ja!"

Mensen vinden het steeds belangrijk om lekker in hun vel te zitten. Sporten helpt om fit te worden en te blijven. Fitness is razend populair en bij onze fitnessclub doen we er alles aan om het sporten nog leuker en gemakkelijker voor je te maken.

Wij hebben een club waar iedereen zich thuis voelt en waar oud en jong, beginners en gevorderden allemaal hun eigen prestatieniveau kunnen bepalen. Met flexibele lidmaatschappen (6-12 maanden), de laagste prijzen en ruime openingstijden, vind je waarschijnlijk geen club waar je gemakkelijker lid kunt worden dan bij onze fitnessclub.

Lid worden werkt heel simpel. Je online aanmelden en je kiest stap voor stap hoe je je lidmaatschap en de tijdstippen van je oefenschema wilt samenstellen.

Wij staan tijdens de werkdagen altijd voor je klaar om je informatie te geven over onze fitnessstoestellen, en daarbij al je vragen te beantwoorden. Hier onder vind je een overzicht van onze toestellen en tarieven.

Bij onze fitnessclub staat zelfstandig sporten centraal. Dit betekent natuurlijk niet dat je er alleen voor staat. Daarom hebben we verschillende trainingsschema's gemaakt die je helpen om aan een goede workout te doen. De schema's zijn opgesteld in functie van de te bereiken doelen en afhankelijk van de basisconditie van de sporter: beginners workout, afslankprogramma en prestatieprogramma.

Veel sportgenot!

## **1. Openingstijden:**

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Openingsuren	12h00 - 23h00	12h00 - 23h00	12h00 - 23h00	12h0 - 23h00	12h00 - 23h00	09h00 - 23h00	09h00 - 23h00

## **2.Tarieven:**

### **Personeel:**

Abonnement voor 6 maanden: 30€

Abonnement voor 12 maanden: 60€

### **Klanten 'Zonnebloem':**

10-20 beurtenkaart: (zie volgend jaar).

### **3.Fitnessstoestellen:**

#### **3.1.Crosstrainer:**

De Crosstrainer is in 1995 voor het eerst op de markt gebracht door een Amerikaanse bedrijf. De EFX (Elliptical Fitness Crosstrainer) was een gepatenteerde uitvinding waarbij de voet een rollende beweging maakt op de pedalen die verbonden zijn met een vliegwiel dat achterop gemonteerd is.

De crosstrainer staat bekend als een low impact-apparaat dat weinig druk op de gewrichten geeft, wat de kans op blessures verkleint, bijvoorbeeld in vergelijking met een loopband. De crosstrainer wordt dan ook vaak in revalidatietrajecten ingezet en is uiterst geschikt voor sporters met gewrichtsklachten.

Op een crosstrainer komen je voeten nooit los van de pedalen en maak je een geleidelijke, soepele beweging met een constante krachtverdeling, waardoor je je gewrichten spaart.

Het trainen op een crosstrainer wordt ook wel vergeleken met de beweging bij langlaufen of bij crosscountry ski, waarbij je een 'total body workout' kunt doen. Daarom kan je op een crosstrainer in relatief korte tijd een hoop calorieën verbranden. Als je op een crosstrainer een hoge weerstand hanteert, kan je evenveel calorieën verbranden als op een loopband.



### 3.2. Stepper:

De stepper is een apparaat dat zeer effectief is. Deze bestaat uit een stalen frame met 2 voetpedalen. Dit laat je toe een functionele stapbeweging uit te voeren. U werkt met meerdere spieren tegelijk: quadriceps, kuiten, billen, hamstrings. Het is ideaal voor cardiotraining en draagt bij aan de verbetering van evenwicht en coördinatie met verschillende weerstandsprogramma's.



### 3.3.Loopband:

De loopband is dankzij de extra lange armsteunen en de extra demping uitermate geschikt voor senioren en/of revalidatietrainingen. Een ingebouwde dempingssysteem zorgt er voor dat de gewrichten ontlast worden. Tevens is een loopband uitgerust met een motor. Mede hierdoor kunt u trainen tussen 1 en 18 km/u. Het kan ook gebruikt worden om gangpatronen te oefenen. Een loopband kan men instellen in een bepaalde hellingshoek. Trainingscomputer, die eenvoudig te bedienen is, voorziet u van alle relevante trainingsinformatie. Zo kunt u tijdens uw training de snelheid, afstand, calorie verbruik en hartslag aflezen. Ook geniet u voorgeprogrammeerde snelheid- programma's, een vetmeting-programma en een audio ingang om uw multimedia apparaten aan te sluiten.



### 3.4.Hometrainer – speedbike:

Een **hometrainer** en speedbike zijn fitnessapparaten waarop fietsbewegingen gemaakt kunnen worden om zodoende de lichamelijke conditie een positieve impuls te geven.



### 3.5.Roeibank:

Bij het roeien als uitgebreide duurtraining, gebruikt u alle hoofdspiergroepen en stijgt het prestatievermogen van het hart en de bloedsomloop. De bekendste roeiapparaten zijn voorzien van een opklapbare zittingsrail. Het lineaire railsysteem met rolzitting is zeer stil en maakt de bewegingen comfortabel. De trainingscomputer met verschillende programma's, inclusief polsslag-gestuurde training en wattweergave, informeert u over alle relevante gegevens.



### 3.6. Krachtstation:

Veelzijdig apparaat waarbij het mogelijk is om verschillende spiergroepen te trainen, een totale body workout.

Het mooie aan deze toestellen is dat iedereen het kan gebruiken. Door de verschillende gewichten en niveaus kunt u zelf de intensiteit bepalen. Van bankdrukken voor de borst, tot beenstrekken (curls) en beenbuigen voor de benen, voor- en achterwaartse schouderbewegingen (butterflies) voor het bovenlichaam.





#### **4. Online inschrijven en registeren:**

Om te kunnen registreren moet je je inschrijven via de [www.webshopveurne/recreatex.be](http://www.webshopveurne/recreatex.be). Dit is de online webshop van het Stadsbestuur Veurne. Daar moet je eerst een persoonlijke account aanmaken.

Volgende stappen dienen genomen te worden:

- 1) Je maakt zelf je account aan. Je kan ook hulp vragen aan één van onze teamleden: Vonderlynck Frank ([kine@ocmw-veurne.be](mailto:kine@ocmw-veurne.be) , [madedorfitness@ocmw-veurne.be](mailto:madedorfitness@ocmw-veurne.be)) of Björn Pollentier ([bjorn.pollentier@ocmw-veurne.be](mailto:bjorn.pollentier@ocmw-veurne.be)) of Sandy Pinson ([sandy.pinson@veurne.be](mailto:sandy.pinson@veurne.be)).
- 2) Je krijgt een mail om je persoonlijke account te bevestigen.
- 3) Je stuurt een mail naar Björn Pollentier en Sandy Pinson over de duur van je lidmaatschap, 6 of 12 maanden.
- 4) Daarna ontvang je een factuur. Van zodra je het bedrag betaald hebt, word je geactiveerd als lid (je ontvangt een tweede mail). Dan pas kan je de uren reserveren voor de fitnesszaal. Let wel: je kan maar 8 dagen vooruit, maximum 2 blokken van 1 uur reserveren.

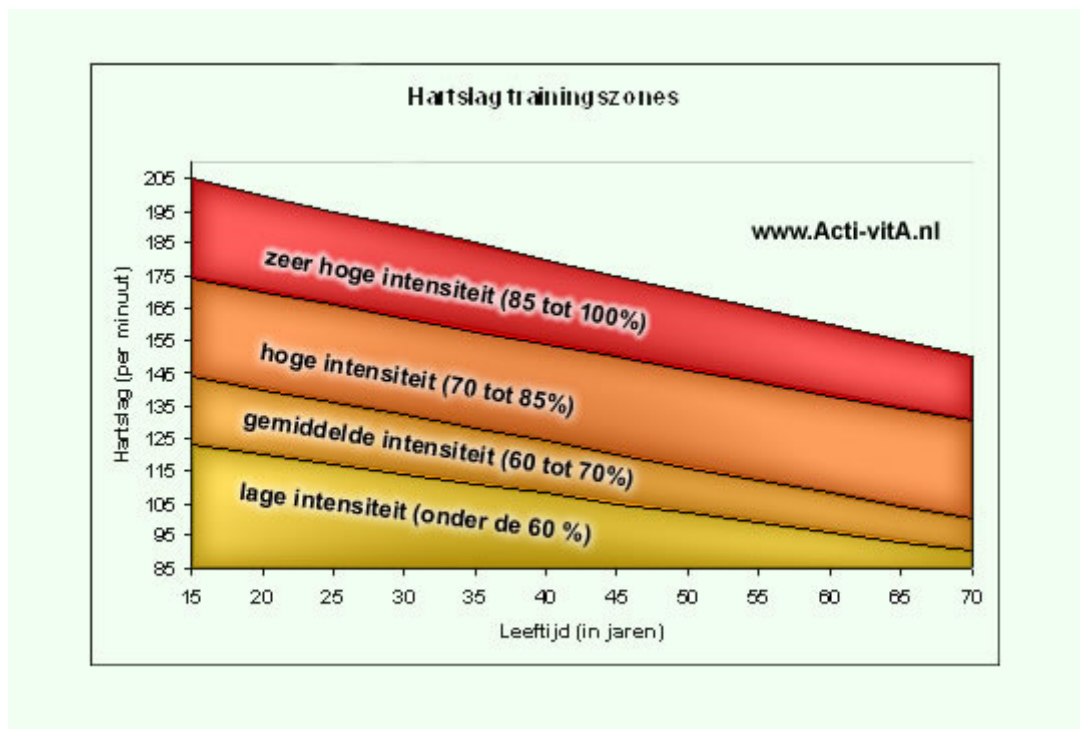
Opmerking: 1) Heb je al een persoonlijke account bij de webshop, dan moet je enkel de duur van je lidmaatschap melden, dus 6 of 12 maanden, aan Björn of Sandy. Daarna krijg je ook een bevestigingsmail en een factuur voor je betaling. Je account wordt dan geactiveerd om je uren te reserveren.

- 2) Je kan maar na 02 december 2016 uren reserveren.

## 5.Fitnessprogramma's:

### 5.1.Intensiteit:

Om op een veilig en vooral effectief niveau cardio oefeningen uit te voeren is het verstandig om de onderstaande grafiek te gebruiken. De grafiek geeft in feite aan hoe hard je traint. Door je leeftijd van 220 af te trekken krijg je een schatting van je maximale hartslag. Gebaseerd op je doelstelling en ervaring, zorg je dat je hartslag zich in de juiste trainingszone bevindt. Iedere trainingszone is simpelweg een percentage van je maximale hartslag.



**Trainen met lage intensiteit:**

Deze zone voelt vrij gemakkelijk aan en is daarom bedoeld voor de beginnende sporter. Je hartslag blijft onder de 60% van je maximum. Je kunt deze zone ook gebruiken om op te warmen, af te koelen of bij herstel van een blessure. De belangrijkste energiebron voor het lichaam tijdens de training is vet.

**Trainen met gemiddelde intensiteit:**

Deze zone is bedoeld voor beginners en half- gevorderden. Door je hartslag op te voeren tot 60%-70% van je maximum zullen je algemene gezondheid en je cardiovasculaire systeem verbeteren. Het trainen bij deze hartslag is ook ideaal voor een optimale vetverbranding. De gemiddelde sporter is in staat deze zone lang vol te houden. De belangrijkste energiebronnen voor het lichaam tijdens de training zijn vetten en bloedglucose.

**Trainen met hoge intensiteit:**

Deze zone is bedoeld voor de half-gevorderde tot gevorderde sporter. Omdat je hartslag in deze trainingszone tussen de 70 en 85% van je maximum ligt, hou je het minder lang vol. Tijdens intervaltraining kun je af en toe in deze hartslagzone komen. De gemiddelde sporter moet weer snel terug naar een lage of gemiddelde intensiteit om te kunnen herstellen. Door te trainen bij deze hartslag kun je een goed cardiovasculair vermogen opbouwen . De belangrijkste energiebronnen voor het lichaam tijdens de training zijn spierglycogeen en in mindere mate vet.

**Trainen met zeer hoge intensiteit:**

Deze zone is bedoeld voor de (ver)gevorderde sporter. Omdat je hartslag in deze trainingszone tussen de 85% en 100% van je maximum ligt, hou je het maar even vol. Je spieren zullen sneller melkzuur opbouwen, dan er verwijderd kan worden met als resultaat dat je zeer snel vermoeid. Tijdens intervaltraining kun je af en toe in deze hartslagzone komen. Je moet dan echter snel terug naar een lage of gemiddelde intensiteit om weer te kunnen herstellen.

## 5.2. Cardio-trainingsschema's: (Zie lijsten aan de muur):

- 1) Conditie voor beginners.
- 2) Conditie voor gevorderden.
- 3) Vetverbranding voor beginners.
- 4) Vetverbranding voor gevorderden.

## 5.3. Fitnessoefeningen voor krachtstation:

Leg Curl (staand), leg curl (zittend), biceps curls, triceps extension, abductie crunches, bench press, leg press, leg extension.



LAT. PULL DOWN A  
LATISSIMUS ZIEHEN A



LAT. PULL DOWN B  
LATISSIMUS ZIEHEN B



ROWING  
RUDERN



CABLE TOWER  
ZUGTURN



BICEPS CURL  
BIZEPSCURL



REVERSED LEG RAISES  
BEINBEUGEN



LEG CURL  
BEINCURL



LEG FLEXION  
BEINBEUGER



ABDOMINAL PULL  
BAUCH



BUTTERFLY



BENCH PRESS  
BANKDRÜCKEN



LEG PRESS  
BEINPRESSE

