

CENTRUM VOOR WONEN & ZORG BLANKERSHOF

VITALE ROUTE



Voordat je de **Fitroute®**
begint te lopen

Beste lopers van de FIT ROUTE®

De Vitale route:

Speciaal voor de vitale bewoners hebben wij samen met de gemeente Halderberge deze route mogen ontwikkelen. De route is aangelegd op een mooie locatie waar je kunt genieten van de natuur en tegelijkertijd je energie kwijt kan. De route bevat verschillende fysieke uitdagingen waarbij je meerdere obstakels tegen komt. Dit is te herkennen aan de palen met daarop een bedrukt schildje die de oefening aanduidt. De route is geschikt voor zowel de beginnende wandelaar als de gevorderde hardloper.

Voor u begint aan de Vitale route

- Zorg voor goed schoeisel.
- Trek makkelijk zittende kleding aan.
- Bekijk de route alvorens u vertrekt en neem de oefeningen door.
- Scan de QR-code voor meer uitleg

Meer uitdaging nodig?

- Loop de Vitale route meerdere malen achter elkaar.
- Loop de route eens op tijd, probeer hierna uw eigen tijd te verbeteren.
- Maak meer herhalingen bij de oefeningen als staat aangegeven.

Vitale route afstand: 1400 meter

Wij wensen u veel plezier en succes met het lopen van de Vitale route.

*Team bewegingsagogie
Marcel Wouters en Stefan Spruit*



Uitleg schildje

Dit schildje staat voor een beweegopdracht.

De volgorde van de route is af te lezen op onderstaande afbeelding





Schildje 1

WALKING SQUAT

- Zet de voeten op schouderbreedte
- Zak naar beneden tot de benen in een hoek van 90 graden zitten
- Kom omhoog en maak een zijwaarts pas
- Herhaal dit

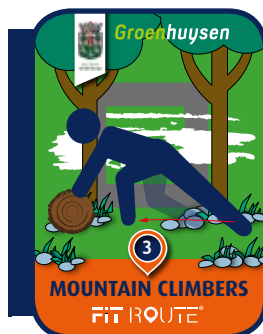


Schildje 2

TRICEPS DIP

- Ga op de balk zitten en plaats de handen met de vingers naar voren naast de heupen
- Zet je voeten met licht gebogen knieën op de grond
- Zak met je billen voor de balk tot je ellebogen op de hoogte van je schouder is
- Druk jezelf vervolgens weer omhoog

- Herhaal dit 4 keer
 - Herhaal dit 6 keer
 - Herhaal dit 8 keer
- (Geel is licht / Groen is matig / Blauw is intensief)



Schildje 3

MOUNTAIN CLIMBERS

- Zet je handen wat breder dan je schouders op de balk
- Ga in een hoge plank staan, alsof je een push-up gaat doen
- Span je buikspieren aan, zodat je je rug mooi recht houdt
- Breng je rechterknie zo ver mogelijk richting je borst, zonder je heupen en billen op te tillen
- Zet je rechtervoet weer terug

- Herhaal dit 10 keer
 - Herhaal dit 15 keer
 - Herhaal dit 20 keer
- (Geel is licht / Groen is matig / Blauw is intensief)



Schildje 4

PUSH UPS

- Zet je handen wat breder dan je schouders op de balk
- Zak met de borst naar beneden tot net boven de balk
- Druk de armen weer uit naar boven

- Herhaal dit 4 keer
 - Herhaal dit 8 keer
 - Herhaal dit 12 keer
- (Geel is licht / Groen is matig / Blauw is intensief)





Greenhuysen

5

VERSNELD NAAR BOVEN

FIT ROUTE

Schildje 5

**VERSNELD
NAAR BOVEN**

- Maak een korte versnelling tot het paaltje bovenaan
- **Herhaal dit 1 keer** • **Herhaal dit 3 keer** • **Herhaal dit 5 keer**
(Geel is licht / Groen is matig / Blauw is intensief)



Greenhuysen

6

LAAG DE PAALTJES AANTIKKEN

FIT ROUTE

Schildje 6

**LAAG
DE PAALTJES
AANTIKKEN**

- Begin in een squat positie
- Maak laag de uitvalspassen richting de paaltjes
- Tik hierbij met de handen de paaltjes aan
- **Herhaal dit 1 keer** • **Herhaal dit 3 keer** • **Herhaal dit 5 keer**
(Geel is licht / Groen is matig / Blauw is intensief)



Schildje 7

WALKING LUNGES

- Sta rechtop met je benen op heupbreedte uit elkaar
Leg beide handen op je heupen
Houd daarbij een rechte rug
 - Maak een grote stap naar voren met de linker voet
 - De rechtervoet til je iets op, zodat je teen de vloer nog aanraakt maar je hiel niet meer
 - Buig beide knieën tegelijk. Het doel is om beide knieën te laten stoppen in een hoek van 90 graden
 - Kom hierna omhoog en sluit de rechtervoet bij
 - Herhaal de lunge met het andere been
 - Herhaal dit 8 keer
 - Herhaal dit 10 keer
 - Herhaal dit 12 keer
- (Geel is licht / Groen is matig / Blauw is intensief)



Schildje 8

KNIE HEFFEN

- Breng de knieën afwisselend in een hoek van 90 graden
 - Zorg ervoor dat de knie op heuphoogte komt
 - Voer de oefening uit op een versneld tempo
- Herhaal dit 1 keer
 - Herhaal dit 3 keer
 - Herhaal dit 5 keer
- (Geel is licht / Groen is matig / Blauw is intensief)





Groenhuysen

HAKKEN BILLEN

FIT ROUTE



Schildje 9

HAKKEN BILLEN

- Breng de hielen afwisselend naar de billen
 - Zorg ervoor dat de knie tijdens de aanslag naar beneden wijst
 - Voer de oefening uit op een versneld tempo
- **Herhaal dit 10 keer** • **Herhaal dit 15 keer** • **Herhaal dit 20 keer**
 - (Geel is licht / Groen is matig / Blauw is intensief)



Groenhuysen

JUMPING JACKS

FIT ROUTE



Schildje 10

JUMPING JACKS

- Je armen starten langs je lichaam met de voeten naast elkaar
 - Zwaai nu met controle je armen naar buiten en vervolgens boven je hoofd waar je handen elkaar licht aanraken
 - Tegelijk spring je met de voeten in spreidstand
 - Vanuit deze houding spring je weer terug met de voeten naast elkaar en de armen weer langs je lichaam
- **Herhaal dit 8 keer** • **Herhaal dit 10 keer** • **Herhaal dit 12 keer**
 - (Geel is licht / Groen is matig / Blauw is intensief)

FINISH GOED GEDAAN

De koffie staat klaar.



Graag tot een volgende keer!



Beweeg je Fit!



Speciaal voor 55-plussers biedt Groenhuysen verschillende bewegingsactiviteiten in groepsvorm. Deze activiteiten zijn gericht op functionele kracht, mobiliteit, coördinatie en balans. Als u een abonnement heeft, kunt u deelnemen aan alle activiteiten (silverfitness, boksen, functioneel trainen, bewegen op muziek, yoga, Tai Chi, looptraining enz.).

Alle lessen worden gegeven door een gediplomeerd bewegingsagoog.

Plan een proefles in en start met een jongere versie van uzelf!

www.groenhuysen.nl/beweging



Aan de rand van het dorp Oud Gastel ligt het moderne centrum voor Wonen & Zorg Blankershof. De 57 appartementen zijn verdeeld over drie gebouwen. Ze zijn met elkaar verbonden door het in een nostalgische sfeer ingerichte Grand Café, dat daardoor het kloppende hart van de locatie vormt.



Download hier u:



Fitroute boekje



Actuele lesrooster



Promotie filmpje

Centrum voor Wonen &
Zorg Blankershof
Dragon 2,
4751 KK Oud Gastel

info@groenhuysen.nl
088 - 557 46 00