

Vrienden van het Maankwartier
in samenwerking met Cleverfit

Het Maankwartier Trimparcours

Samen met sportschool Cleverfit heeft een werkgroep van de Vrienden van het Maankwartier een trimparcours in het Maankwartier ontworpen. Het parcours is simpel van opzet, geeft weinig overlast, maar biedt veel lichamelijke oefening.

Veel succes én plezier!



VRIENDEN van het
MAANKWARTIER
ism met Cleverfit

Het Maankwartier Trimparcours: **de do's and dont's**

Om ervoor te zorgen dat alle trimmers goed voorbereid zijn en het Maankwartier niet te veel belast wordt, hebben de Vrienden van het Maankwartier en Sportschool Cleverfit een lijst met tien do's and don'ts opgesteld.

- 1 Start en finish bij Cleverfit.
- 2 Goede warming up.
- 3 Gebruik schoenen met een goede demping en stabiliteit.
- 4 Het is aan te raden om voldoende drinkwater mee te nemen.
- 5 Het maximaal aantal personen die gezamenlijk het Trimparcours kunnen betreden is vijf.
- 6 Laat geen sporen of afval achter (leave no traces)
- 7 Zorg ervoor dat bij de uitvoering van de oefeningen geen schade aan het Maankwartier wordt aangebracht.
- 8 Blokkeer geen in- en/of uitgangen. Zorg ervoor dat het bestemmingsverkeer de ruimte krijgt.
- 9 Bij gevaarlijke weersomstandigheden, waaronder onweer, storm, extreme warmte, sneeuw of ijzel raden wij niet aan om het trimparcours te betreden.
- 10 Alvorens te gaan trimmen; raadpleeg eerst je arts voor een medische sportkeuring.

Houd je s.v.p. aan deze tien 'geboden' en help mee het trimparcours tot een aanwinst voor het Maankwartier te maken!

Oefening nr. 1

Squats op de trappen

Waar:

Op de vaste trap (vanuit Cleverfit rechts)

Beginpositie:

- Ga ongeveer op schouderbreedte staan, met je tenen 45 graden naar buiten gedraaid.

Uitvoering en ademhaling:

- Buig door de knieën, door het zitvlak naar achteren te duwen en het bovenlichaam licht voorover te buigen (adem uit).
- Duw de knieën, van opzij gezien, niet voorbij de toppen van de tenen.



Oefening nr. 2

Zijwaarts huppelen

Waar:

Spoorplein

Op het Spoorplein zie je een witte lijn.

Die is bedoeld voor blinden en slechtzienden.

Hier doe je de tweede oefening.

Uitvoering:

Loop of huppel zijwaarts over de witte lijn.



Oefening nr. 3

Sprintjes trekken

Waar:

Richting Maanplein

Als je naar het Maanplein loopt, kom je links een trap met een paar treden tegen. Hier ga je sprintjes trekken!

Uitvoering:

Aangekomen bij het parkje ertegen over is een trap. Je tik de boom aan en dan sprint je weer naar het trapje en tik de trap aan en terug.



Oefening nr. 4

High knees

Waar:

Heliostaat

Beginpositie:

- Ga ongeveer op schouderbreedte voor het muurtje staan

Uitvoering:

- Til een knie omhoog naar je borst. Zet voorkant van je linkervoet op de rand van de Heliostaat. Zet vervolgens ook je rechtervoet op de rand van de Heliostaat. Stap terug naar de grond en herhaal de oefening.



Oefening nr. 5

Triceps dip

Waar:

Bankje op het Maanplein

Beginpositie:

- Steun met beide armen op een bank, houd de rug recht

Uitvoering en ademhaling:

- Buig je armen en beweeg met een recht bovenlichaam omlaag tot je bovenarmen een hoek van 90 graden maken. Je ademt hierbij in. Herhaal de oefening.
- Adem uit als je je weer omhoog drukt.



Oefening nr. 6

Push up

Waar:

Bankje op het Maanplein

Beginpositie:

- Houd je benen gestrekt en steun met de tenen op de grond. Laat je armen, die in een hoek van 90 graden zijn gebogen, op de bank rusten.

Uitvoering en ademhaling:

- Strek je armen, waardoor je een push up maakt. Herhaal de oefening.



Oefening nr. 7

Met bukken de berg af

Waar:

Looproute van UWV naar Jumbo

Uitvoering:

Loop naar beneden. Op de plekken met donkerrode stenen buk je 5x en tik je de stenen aan.



Oefening nr. 8

Treden pakken

Waar:

De lange trap naast Jumbo

Uitvoering:

Loop met twee treden tegelijk de trap op.



Oefening nr. 9

Lunges

Waar:

Spoorplein

Beginpositie:

- Ga rechtop staan, blik naar voren

Uitvoering en ademhaling:

Loop met lunges het Spoorplein over.

- Maak een grote pas naar voren, zet je krachtig af.
- Adem in bij de uitvalspas en adem uit bij het overeind komen.
- De knie mag niet voorbij de tenen komen.



Oefening nr. 10

Zigzaggen

Waar:

De hellingbaan richting Saroleastraat

Uitvoering:

Ren voorzichtig zigzaggend naar beneden en tik de lantaarnpalen hierbij aan.

