

Trimparcours



Dit is het begin van het trimparcours aangelegd voor een grotere lichamelijke fitheid voor u en anderen. Het parcours bestaat uit een loopbaan en een aantal stations. Bij elk station staat aangegeven wat u kunt doen.

Als u nog weinig getrimd hebt, kunt u beter zo nu en dan een stukje wandelen in plaats van hard te lopen.

Trimtoestellen zijn geschikt voor 16 jaar en ouder.

Gebruik op eigen risico.

Er zijn 2 soorten oefeningen:



VOOR BEGINNERS



VOOR GETRAINDEN

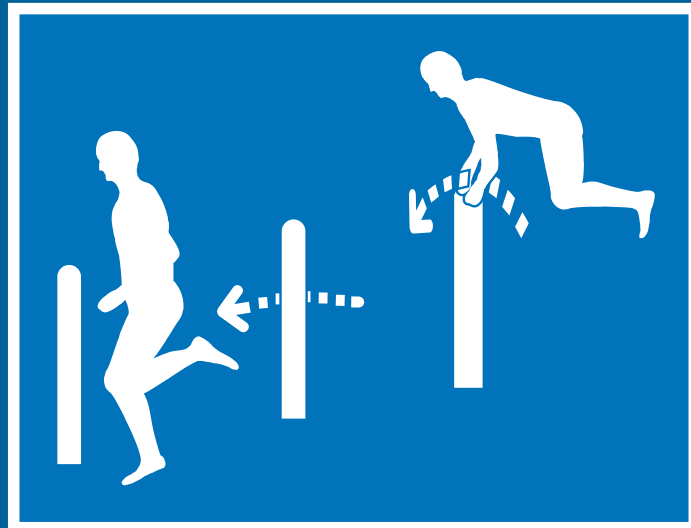

uit@waarde
www.uiterwaarde.nl

POL **POL** **POL** **POL**

Bordmaat (bxh): 1000x800 millimeter

Lay-out : Illustrator/Recreatie16/Uiterwaarde_02

Station 1



BOKSPRINGEN-SLALOMLOOP



1-2x



3-5x

VIJF MAAL BOKSPRINGEN EN
ZIG-ZAG LOPEN TUSSEN DE
ANDERE PALEN DOOR.



uit@waarde
www.uit@waarde.nl



Bordmaat (bxh) : 400x600 millimeter

Lay-out : Illustrator/Recreatie16/Uiterwaarde_02

Station 2



KLAUTEREN



1x



2-3x

KLAUTER HET HEK OP EN SPRING
ER AAN DE ACHTERKANT AF.



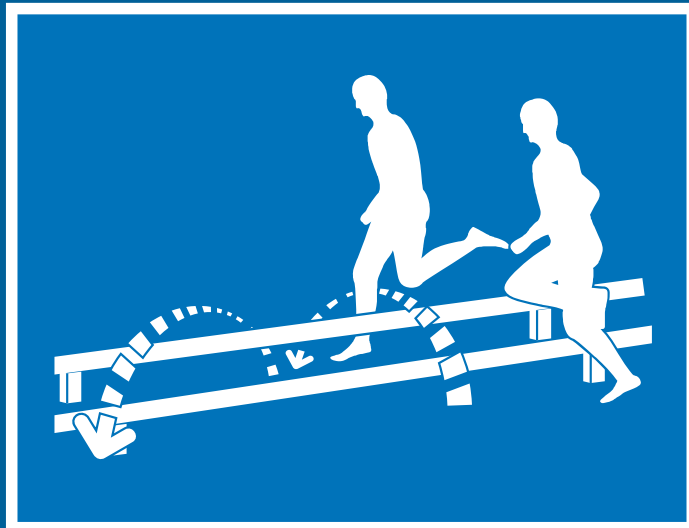
uit®waarde
www.uitwaarde.nl



Bordmaat (bxh) : 400x600 millimeter

Lay-out : Illustrator/Recreatie16/Uiterwaarde_02

Station 3



SPRINGEN



UITVOERING
VRIJ



SCHAATS
SPRONGEN

SPRING OVER BEIDE BALKEN
HEEN EN WEER,
TOT HET EIND VAN DE BALK.



uit@waarde
www.uit@waarde.nl



Bordmaat (bxh) : 400x600 millimeter

Lay-out : Illustrator/Recreatie16/Uiterwaarde_02

Station 4



SLINGEREN



1-2x



3-5x

SLINGER MET HET TOUW NAAR
DE OVERKANT EN WEER TERUG.



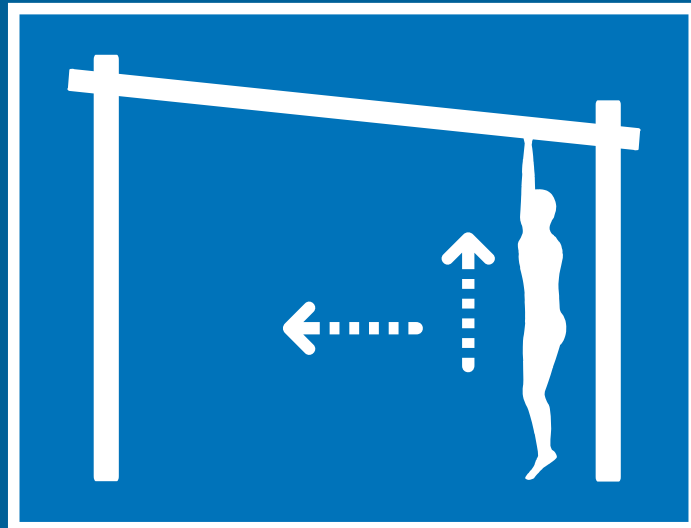
uit®waarde
www.uitwaarde.nl



Bordmaat (bxh) : 400x600 millimeter

Lay-out : Illustrator/Recreatie16/Uiterwaarde_02

Station 5



PAKLADDER



1-2x



3-5x

HAND-OVER-HAND ONDERLANGS
VIA DE LADDER.



uit®waarde
www.uitwaarde.nl



Bordmaat (bxh) : 400x600 millimeter

Lay-out : Illustrator/Recreatie16/Uiterwaarde_02

Station 6



HOOGSPRINGEN



TOT 1.00 M



1.00 M
EN HOGER

UIT STAND OMHOOG SPRINGEN
EN DE LAT AANTIKKEN.
HET VERSCHIL TUSSEN
LICHAAMSLONGTE EN PUNT VAN
AANRAKING TELT.



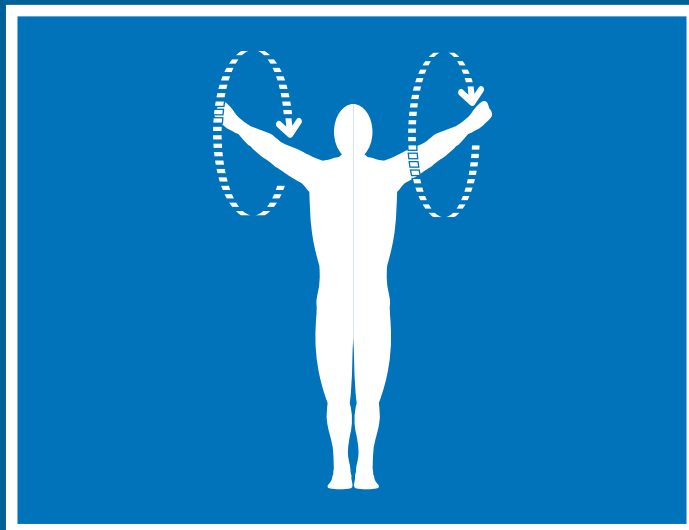
uit®waarde
www.uitwaarde.nl



Bordmaat (bxh) : 400x600 millimeter

Lay-out : Illustrator/Recreatie16/Uiterwaarde_02

Station 7



ARMEN-DRAAIEN



1-2x



3-5x

RECHTOP STAAN, ARMEN
ZIJWAARTS.
MET ARMEN VIJF GROTE KRINGEN
ACHTERWAARTS MAKEN,
GEVOLGD DOOR VIJF MAAL
VOORWAARTS.

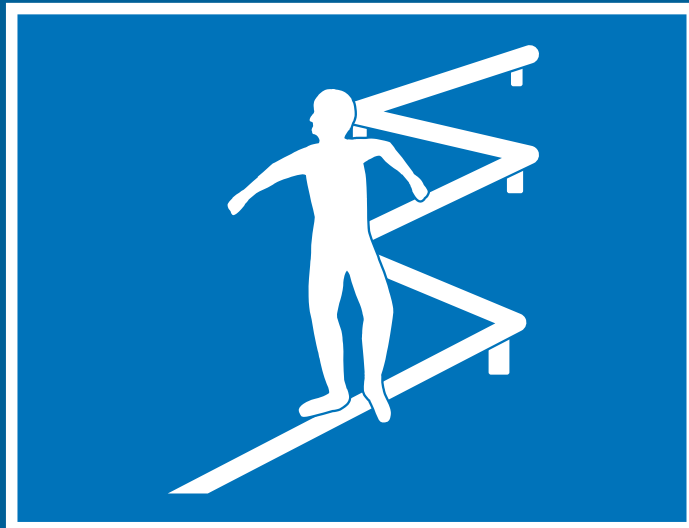

uit®waarde
www.uitwaarde.nl



Bordmaat (bxh) : 400x600 millimeter

Lay-out : Illustrator/Recreatie16/Uiterwaarde_02

Station 8



EVENWICHT



UITVOERING
VRIJ



TIJDENS
HET LOPEN
3x DE BALK
AANTIKKEN

OVER DE BALKEN LOPEN.



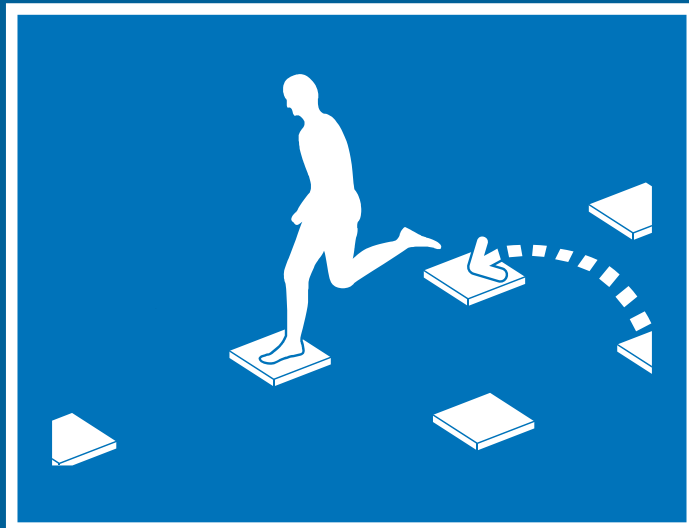
uit@waarde
www.uitwaarde.nl



Bordmaat (bxh) : 400x600 millimeter

Lay-out : Illustrator/Recreatie16/Uiterwaarde_02

Station 9



VIERKANTEN-SPRINGEN



1x



2-3x

SPRING VAN VIERKANT NAAR
VIERKANT.

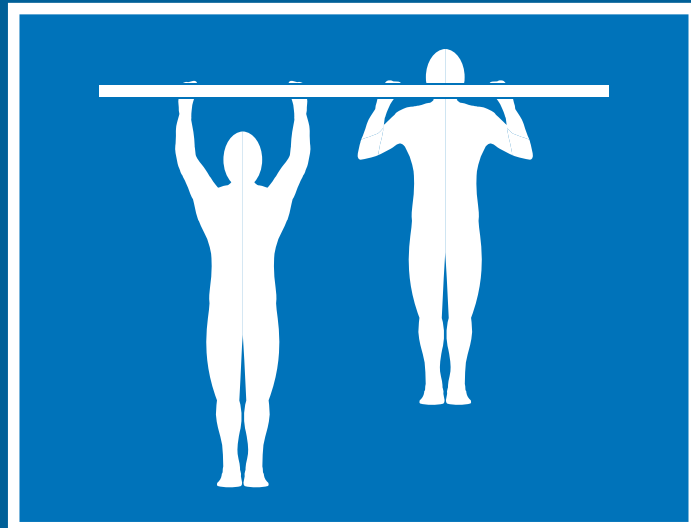

uit®waarde
www.uitwaarde.nl

POL **POL** **POL** **POL**

Bordmaat (bxh) : 400x600 millimeter

Lay-out : Illustrator/Recreatie16/Uiterwaarde_02

Station 10



OPTREKKEN



1-3x



4-10x

OPTREKKEN TOT HOOFD BOVEN
DE STANG IS.



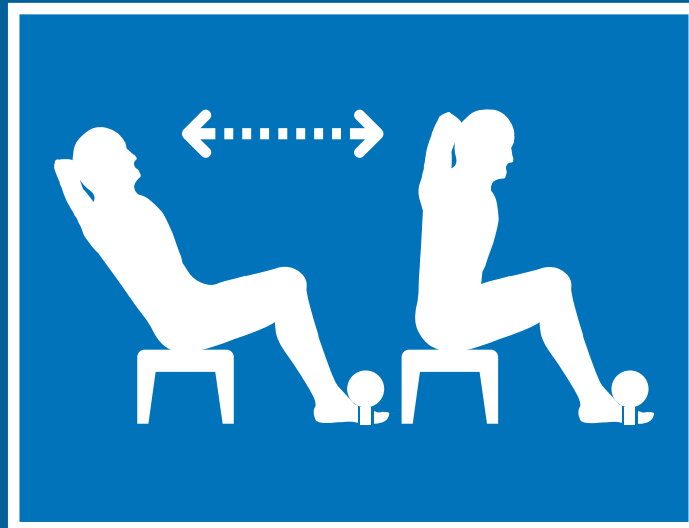
uit®waarde
www.uitwaarde.nl

POL **POL** **POL** **POL**

Bordmaat (bxh) : 400x600 millimeter

Lay-out : Illustrator/Recreatie16/Uiterwaarde_02

Station 11



BUIKSPIEROEFENING



1-5x



6-10x

ZITTEN OP DE BANK, HANDEN IN DE NEK, BENEN IETS GEBOGEN. ROMP ACHTEROVER BRENGEN EN WEER TERUG.



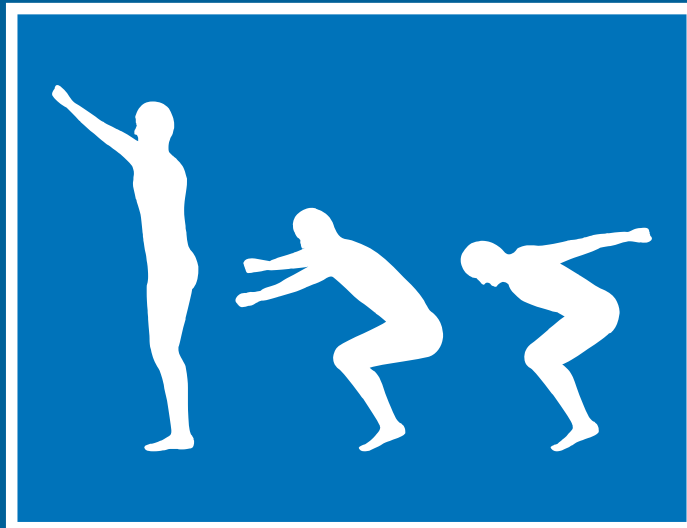
uit@waarde
www.uit@waarde.nl



Bordmaat (bxh) : 400x600 millimeter

Lay-out : Illustrator/Recreatie16/Uiterwaarde_02

Station 12



ARMEN ZWAAIEN



1-5x



6-10x

RECHTOP STAAN, ARMEN SCHUIN OMHOOG NAAR VOREN. LAAT DE ROMP VOOROVER VALLEN, TEGELIJK DE KNIEËN DIEP BUIGEN EN DE ARMEN LANGS DE GROND NAAR ACHTEREN ZWAAIEN. MET EEN VERING IN DE KNIEËN, LANGS DEZELFDE WEG WEER TERUG NAAR DE UITGANGSHOUDING.



uit®waarde
www.uitwaarde.nl



Bordmaat (bxh) : 400x600 millimeter

Lay-out : Illustrator/Recreatie16/Uiterwaarde_02

Station 13



HEKJES-SPRINGEN



UITVOERING
VRIJ



2 PASSEN
TUSSEN
DE HEKJES

OVER DE VIJF HEKJES SPRINGEN.



uit®waarde
www.uitwaarde.nl



Bordmaat (bxh) : 400x600 millimeter

Lay-out : Illustrator/Recreatie16/Uiterwaarde_02

Station 14



ELLEBOOG-KNIE



3-5x
LINKS EN
RECHTS



6-10x
LINKS EN
RECHTS

RECHTOP STAAN, HANDEN IN DE NEK TREK LINKER KNIE OP, BUIG VOOROVER EN TIK MET RECHTER ELLEBOOG LINKER KNIE AAN. WEER NAAR UITGANGSHOUDING, WAARNA MET LINKER ELLEBOOG NAAR RECHTER KNIE.



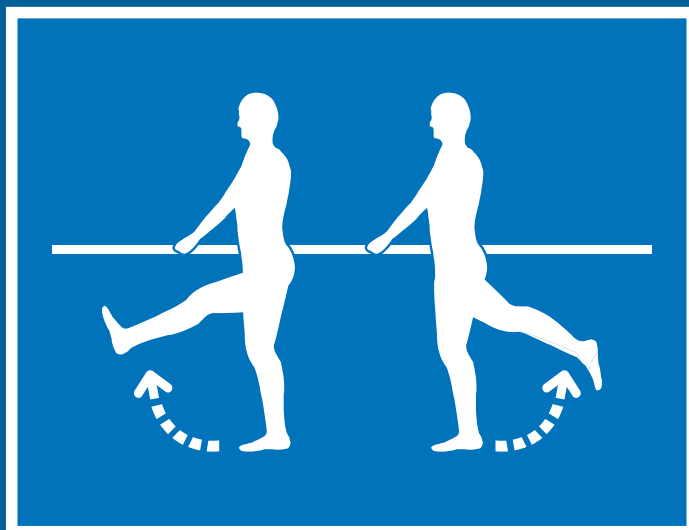
uit®waarde
www.uitwaarde.nl



Bordmaat (bxh) : 400x600 millimeter

Lay-out : Illustrator/Recreatie16/Uiterwaarde_02

Station 15



BEENZWAAIEN



MET STEUN



ZONDER
STEUN

STAAAN OP RECHTER BEEN.
VIJF MAAL MET LINKER BEEN
VOOR- EN ACHTERWAARTS
ZWAAIEN.
VERVOLGENS STAAAN OP LINKER
BEEN EN ZWAAIEN MET RECHTER
BEEN.



uit@waarde
www.uit@waarde.nl



Bordmaat (bxh) : 400x600 millimeter

Lay-out : Illustrator/Recreatie16/Uiterwaarde_02

Station 16



STEUNSPRONGEN



UITVOERING
VRIJ



AFZETTEN
MET
2 VOETEN

STEUN MET DE HANDEN OP DE
BALK EN SPRING VAN DE ENE
NAAR DE ANDERE KANT TOT HET
EINDE VAN DE BALK.



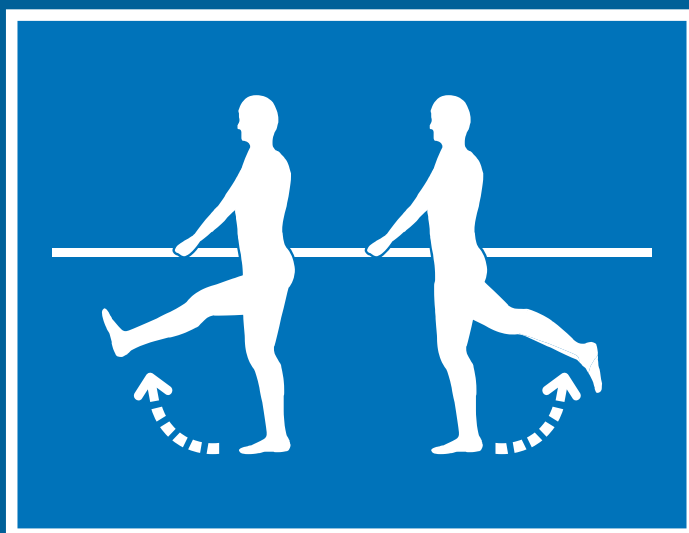
uit®waarde
www.uitwaarde.nl



Bordmaat (bxh) : 400x600 millimeter

Lay-out : Illustrator/Recreatie16/Uiterwaarde_02

Station 17



BEENZWAAIEN



MET STEUN



ZONDER
STEUN

STAAN OP RECHTER BEEN.
VIJF MAAL MET LINKER BEEN
VOOR- EN ACHTERWAARTS
ZWAAIEN.
VERVOLGENS STAAN OP LINKER
BEEN EN ZWAAIEN MET RECHTER
BEEN.

uit®waarde
www.uitwaarde.nl



Bordmaat (bxh) : 400x600 millimeter

Lay-out : Illustrator/Recreatie16/Uiterwaarde_02