

# 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

# Station 1



## BOKSPRINGEN-SLALOMLOOP



1-2x



3-5x

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

# Station 2



## KLAUTEREN



1x



2-3x

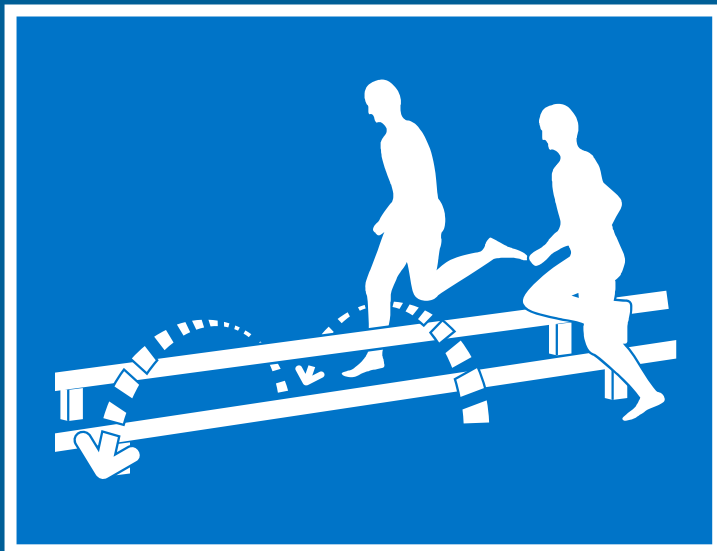
KLAUTER HET HEK OP EN SPRING  
ER AAN DE ACHTERKANT AF.



uit@waarde

[www.uitwaarde.nl](http://www.uitwaarde.nl)

# Station 3



## SPRINGEN



UITVOERING  
VRIJ



SCHAATS  
SPRONGEN

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



uit@waarde

[www.uitwaarde.nl](http://www.uitwaarde.nl)

# Station 4



## SLINGEREN



1-2x



3-5x

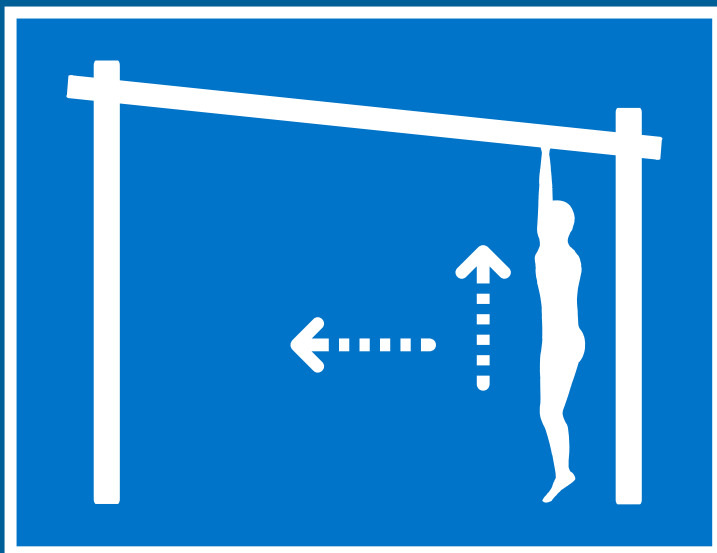
SLINGER MET HET TOUW NAAR  
DE OVERKANT EN WEER TERUG.



uit@waarde

[www.uitwaarde.nl](http://www.uitwaarde.nl)

# Station 5



## PAKLADDER



1-2x



3-5x

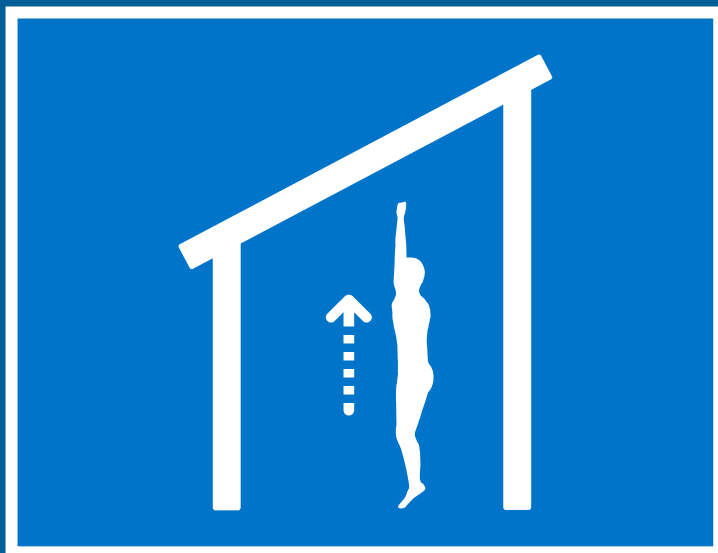
HAND-OVER-HAND ONDERLANGS  
VIA DE LADDER.



uit@waarde

[www.uitwaarde.nl](http://www.uitwaarde.nl)

# Station 6



## HOOGSPRINGEN



TOT 1.00 M



1.00 M  
EN HOGER

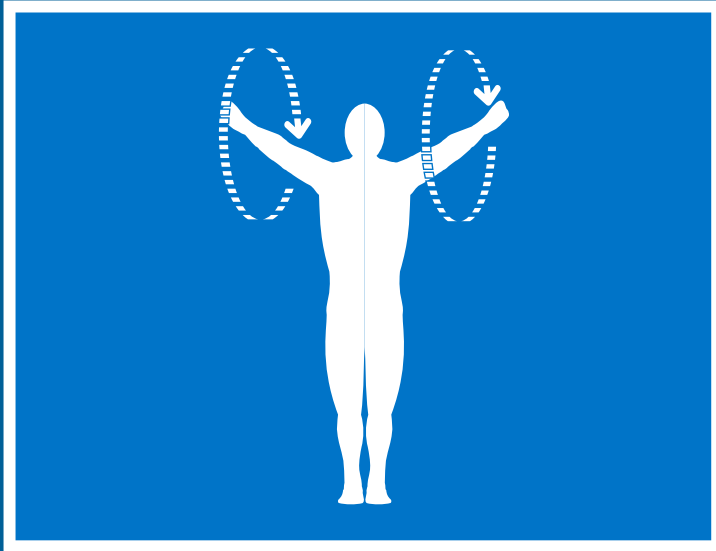
UIT STAND OMHOOG SPRINGEN  
EN DE LAT AANTIKKEN.  
HET VERSCHIL TUSSEN  
LICHAAMSLENGTE EN PUNT VAN  
AANRAKING TELT.



uit@waarde

[www.uitwaarde.nl](http://www.uitwaarde.nl)

# Station 7



## ARMEN-DRAAIEN



1-2x



3-5x

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

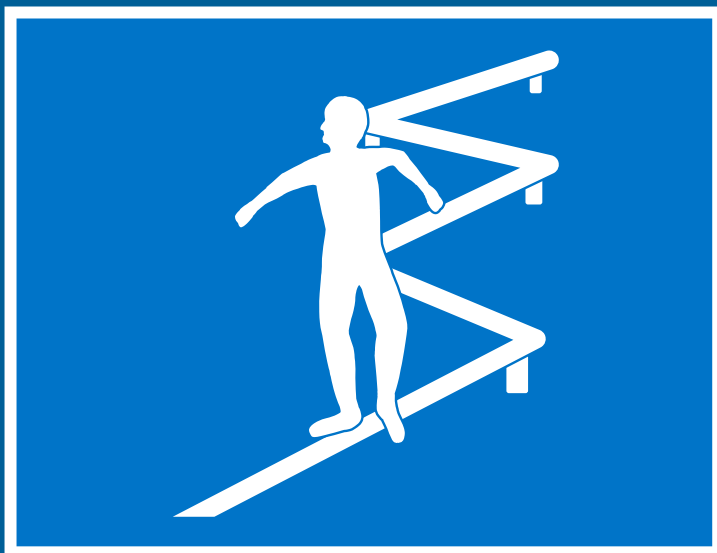


uit@waarde

[www.uitwaarde.nl](http://www.uitwaarde.nl)



# Station 8



## EVENWICHT



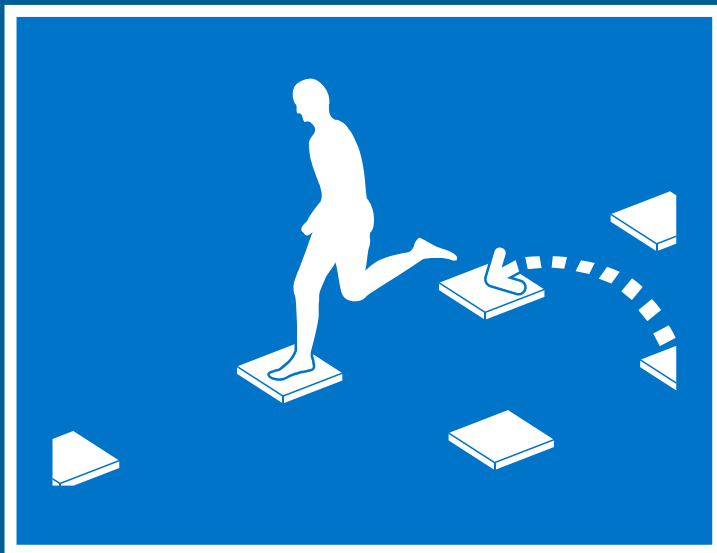
UITVOERING  
VRIJ



TIJDENS  
HET LOPEN  
3x DE BALK  
AANTIKKEN

OVER DE BALKEN LOPEN.

# Station 9



## VIERKANTEN-SPRINGEN



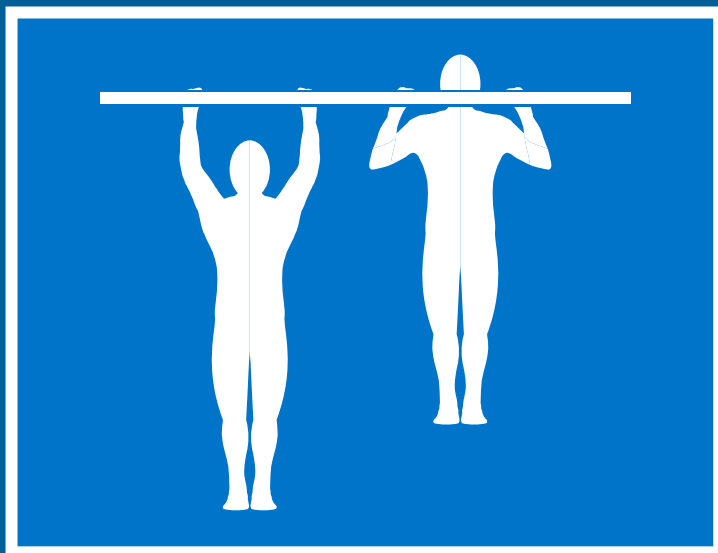
1x



2-3x

SPRING VAN VIERKANT NAAR  
VIERKANT.

# Station 10



## OPTREKKEN



1-3x



4-10x

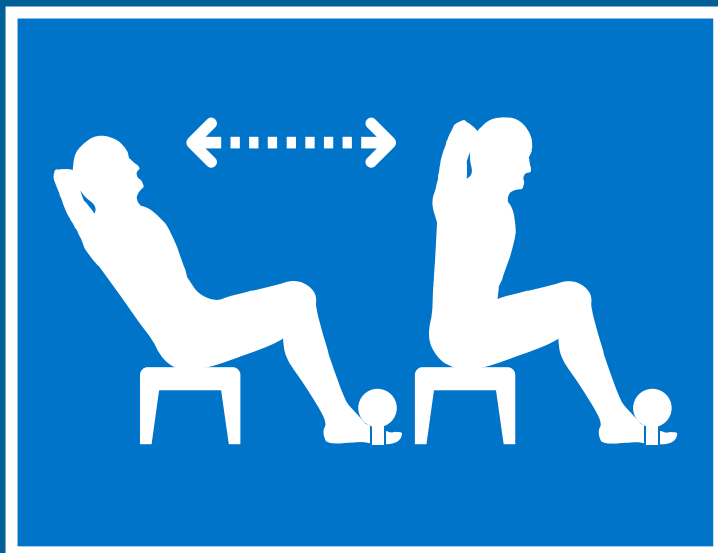
OPTREKKEN TOT HOOFD BOVEN  
DE STANG IS.



uit@waarde

[www.uit@waarde.nl](http://www.uit@waarde.nl)

# Station 1 1



## BUIKSPIEROEFENING



1-5x



6-10x

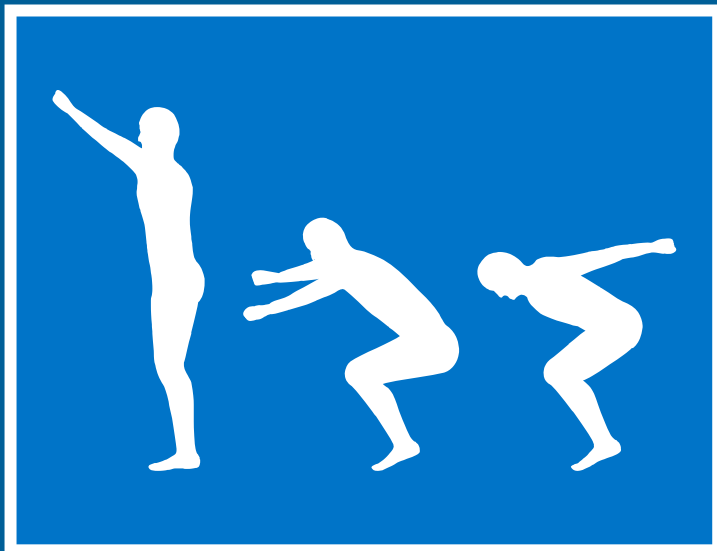
ZITTEN OP DE BANK, HANDEN IN  
DE NEK, BENEN IETS GEBOGEN.  
ROMP ACHTEROVER BRENGEN  
EN WEER TERUG.



uit@waarde

[www.uitwaarde.nl](http://www.uitwaarde.nl)

# Station 12



## ARMEN ZWAAIEN



1-5x



6-10x

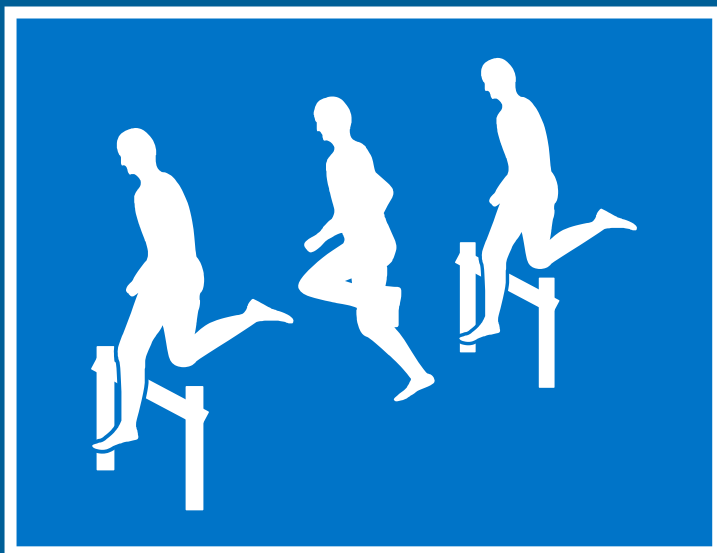
RECHTOP STAAN, ARMEN SCHUIN OMHOOG NAAR VOREN. LAAT DE ROMP VOOROVER VALLEN, TEGELIJK DE KNIËN DIEP BUIGEN EN DE ARMEN LANGS DE GROND NAAR ACHTEREN ZWAAIEN. MET EEN VERING IN DE KNIËN, LANGS DEZELFDE WEG WEER TERUG NAAR DE UITGANGSHOUDING.



uit@waarde

[www.uitwaarde.nl](http://www.uitwaarde.nl)

# Station 13



## HEKJES-SPRINGEN



UITVOERING  
VRIJ



2 PASSEN  
TUSSEN  
DE HEKJES

OVER DE VIJF HEKJES SPRINGEN.



uit@waarde

[www.uitwaarde.nl](http://www.uitwaarde.nl)

# Station 14



## ELLEBOOG-KNIE



3-5x  
LINKS EN  
RECHTS



6-10x  
LINKS EN  
RECHTS

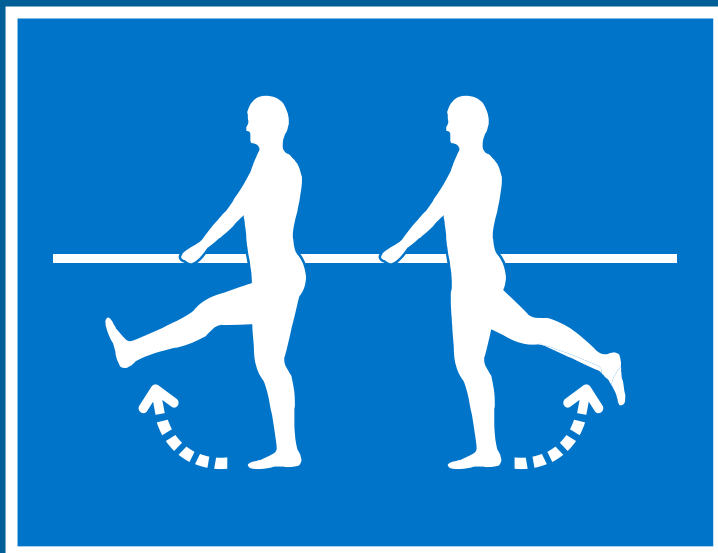
RECHTOP STAAN, HANDEN IN DE NEK TREK LINKER KNIE OP, BUIG VOOROVER EN TIK MET RECHTER ELLEBOOG LINKER KNIE AAN. WEER NAAR UITGANGSHOUDING, WAARNA MET LINKER ELLEBOOG NAAR RECHTER KNIE.



uit@waarde

[www.uit@waarde.nl](http://www.uit@waarde.nl)

# Station 15



## BEENZWAAIEN



MET STEUN



ZONDER  
STEUN

STAAAN 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.uit@waarde.nl](http://www.uit@waarde.nl)



# Station 16



## STEUNSPRONGEN



UITVOERING  
VRIJ



AFZETTEN  
MET  
2 VOETEN

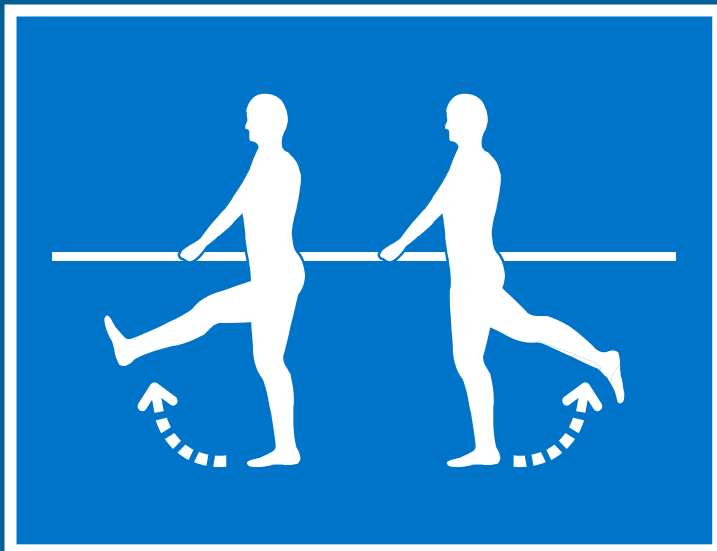
STEUN MET DE HANDEN OP DE  
BALK EN SPRING VAN DE ENE  
NAAR DE ANDERE KANT TOT HET  
EINDE VAN DE BALK.



uit@waarde

[www.uitwaarde.nl](http://www.uitwaarde.nl)

# Station 17



## BEENZWAAIEN



MET STEUN



ZONDER  
STEUN

STAAAN 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.uit@waarde.nl](http://www.uit@waarde.nl)