

Trimpiste rond de vijvers

Ter hoogte van de bezoekersparking (ingang A) start een trimparcours rond de vijver. Het parcours is ongeveer 4 km lang.

1. achilles stretch:

- leun voorover tegen een houten paal aan
- strek het lichaam volledig uit
- hou deze positie gedurende enkele seconden aan

2. leg raise:

- zittend op een bankje met rechte rug, gestrekte benen en een paaltje tussen de voeten, brengt men de benen, steeds gestrekt, tot de hoogst mogelijke positie
- hou deze even vast of
- hef jouw benen op met interval

3. body-curl:

- begin deze oefening liggend op de planken en met de handen de stang
- richt de benen zo ver mogelijk boven het hoofd
- keer terug naar beginpositie

4. parallel bars:

- beweeg met de handen voort langs de baren
- op het einde even door de armen zakken en terug

5. log jump:

- met beide voeten samen over de balken springen

6. slalom :

- slalom tussen de palen tot het einde
- keer op dezelfde manier terug

7. block-step:

- afwisselend met de linker- en de rechtersvoet stap je op het blok en terug

8 bow ladder:

- beweeg je met de handen voort van het ene eind tot het andere eind van de ladder

9 sit-up:

- liggend, met de voeten vastgehaakt onder de stang, de handen in de nek en de benen gebogen, richt je jouw romp op tot zit-positie
- keer langzaam terug tot beginpositie

10. hip rotation:

- hou jouw voeten direct onder de ringen samen
- maak met de heupen volledige cirkelbewegingen
- een keer naar links, een keer naar rechts

11. push-up:

- steun met de armen op een stang
- met gestrekt lichaam buig je door de armen en terug

12. standing jump:

- spring vanuit staande positie naar het hoogst mogelijke punt
- raak de balk aan met de rechter- en de volgende keer met de linkerhand

13. chin-up:

- optrekken tot de kin boven de stang uitkomt en terug

14. vault bar:

- plaats de handen op de balk ter hoogte van het middel
- zwaai beide gestrekte benen over de balk

15. isometric squat:

- met een rechte rug leun je tegen de paal aan
- hou je de bovenbenen parallel met de grond
- enkele seconden volhouden

16. balance beam:

- balanceer over de balken van het laagste naar het hoogste punt en terug

17. climbing wall:

- met een kleine aanloop, grijp je de top van de houten muur
- probeer, eventueel met de hulp van het opstapblokje, wand te klauteren