



# Fitnesspunt Zavelplein

## CARDIOTOESTELLEN



**CARDIO BIKE**

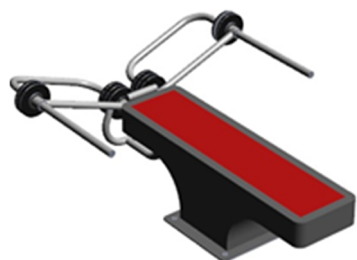


**CARDIO CROSS**



**CARDIO ROW**

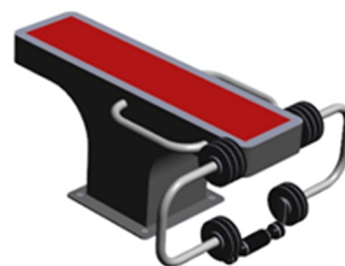
## KRACHTTOESTELLEN



**PECTORAL (FLY)**



**BENCH PRESS**



**LEG EXTENSION**



Lees en volg aandachtig de instructies op het toestel.



Zorg dat jouw fysieke conditie het toelaat om de toestellen te gebruiken. Vermijd zware inspanningen en neem voldoende rust.



Respecteer de toestellen, omwonenden en medegebruikers.



Gooi afval in de vuilnisbak.



Krachttoestellen verboden te gebruiken onder 14 jaar en 1,4 meter.



Respecteer de stilte tussen 22 uur en 7 uur.



Roken, drugs en alcohol zijn verboden.



Verboden te skaten op en rond de toestellen.



Sportdienst Koksijde

058 53 20 01

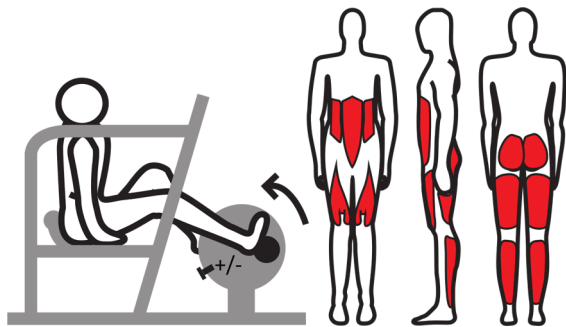
[www.koksijde.be/sport](http://www.koksijde.be/sport)

Defecten? Meld het ons!



NOODNUMMER  
112

## Cardio bike (fietsen)



Stel de weerstand zelf in.

### Instructies

- Neem plaats.
- Plaats je voeten op de pedalen.
- Maak herhaaldelijke fietsbewegingen.

### Trainingsdoel



AFVALLEN

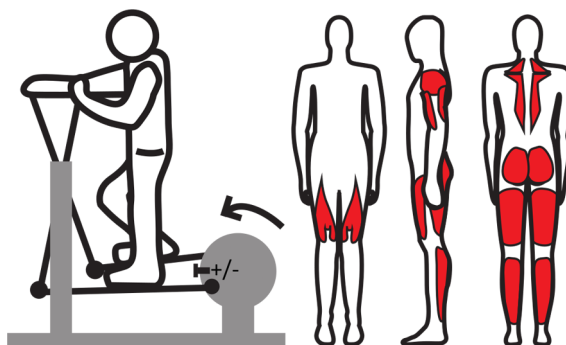


FIT BLIJVEN



MOBIEL BLIJVEN

## Cardio cross (crosstraining)



Stel de weerstand zelf in.

### Instructies

- Sta voorzichtig op de voetplaten.
- Neem de hendels vast en maak voorwaarts lopende bewegingen met de benen.
- Verdeel de kracht tussen benen en je armen.

### Trainingsdoel



AFVALLEN



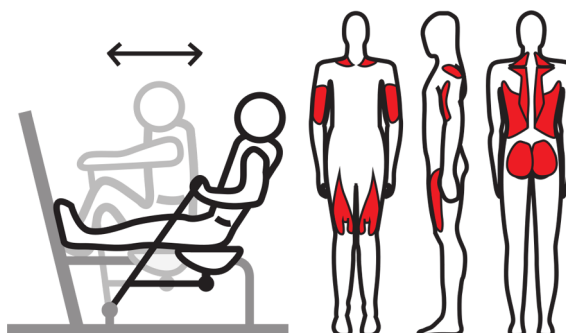
FIT BLIJVEN



MOBIEL BLIJVEN

[KLIK HIER VOOR VIDEO MET MEER OEFENINGEN](#)

## Cardio row (roeien)



### Instructies

- Neem plaats.
- Plaats je handen op de stang, strek de benen en trek de stang naar je toe.
- Houd het bovenlichaam stabiel.

### Trainingsdoel



AFVALLEN



FIT BLIJVEN

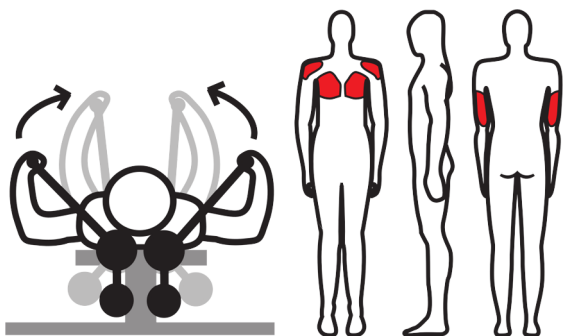


MOBIEL BLIJVEN

[KLIK HIER VOOR VIDEO MET MEER OEFENINGEN](#)

## Pectoral (fly)

KLIK HIER VOOR VIDEO  
MET MEER OEFENINGEN



Zonder toegevoegd gewicht = 5kg

● = ± 2kg / extra gewicht (max. 12 gewichten)

### Instructies

- Lig op het bankje.
- Plaats je handen op de stangen.
- Breng de stangen centraal boven je borst.

### Trainingsdoel



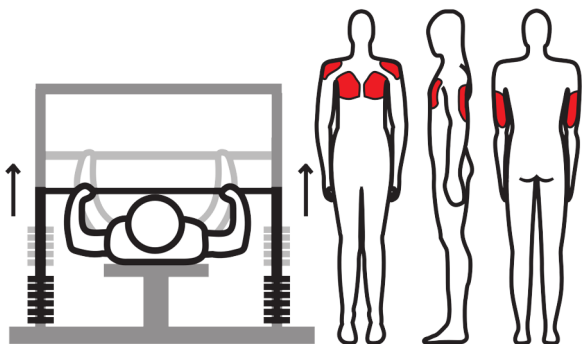
KRACHT



FIT BLIJVEN

## Bench press

KLIK HIER VOOR VIDEO  
MET MEER OEFENINGEN



Zonder toegevoegd gewicht = 10kg

● = ± 5kg / extra gewicht (max. 14 gewichten)

### Instructies

- Lig op het bankje.
- Neem de stang vast op schouderbreedte.
- Breng de stang tot tegen de borst en druk deze explosief omhoog, met gestrekte armen.

### Trainingsdoel



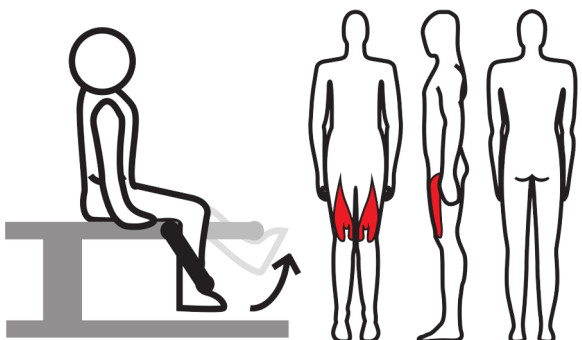
KRACHT



FIT BLIJVEN

## Leg extension

KLIK HIER VOOR VIDEO  
MET MEER OEFENINGEN



Zonder toegevoegd gewicht = 7kg

● = ± 5kg / extra gewicht (max. 10 gewichten)

### Instructies

- Ga zitten en plaats de voeten achter de stang.
- Strek de benen en laat ze daarna rustig zakken, terug naar de beginpositie.

### Trainingsdoel



KRACHT



FIT BLIJVEN