

## Welkom

Welkom bij de "Vrije Fitness" van Academas. In deze functionele ruimte kunt u op uw eigen tijdstip, in uw eigen tempo onder begeleiding trainen.

Door u deze introductie uit te reiken met de ins en outs van de Vrije Fitness zult u zich het Academas trainingsprogramma sneller eigen maken.

## De Start

Voordat u begint aan uw trainingsprogramma heeft u een Academas-screening (fit-test) gedaan. Aan de hand van de gegevens die voortkomen uit deze screening wordt uw trainingsprogramma samengesteld.

Zo kunt u op een verantwoorde, professioneel ondersteunde manier met uw programma aan de slag. Na de Academas-screening wordt er een afspraak met u gemaakt voor een introductietraining. Tijdens deze sessie worden de oefenvormen uitgelegd en de trainingsprincipes benadrukt. Vervolgens kunt u zelfstandig aan de slag met uw trainingsprogramma.

## De TGS-Sleutel

Uw trainingsprogramma wordt op de TGS-sleutel geprogrammeerd die gekoppeld is aan het Wellness Expert computer systeem. Met deze sleutel heeft u een duidelijk overzicht over uw trainingsprogramma's en trainingsresultaten.

Wanneer u de sleutel voor het eerst gebruikt ziet u op het beeldscherm de volgende opties:

- Start/Einde training
- Oefeningen van vandaag
- Resultaten
- Activiteiten
- Wijziging TGS oefeningen
- Oefeningen met video

U kiest voor één van de opties door het beeldscherm aan te raken.

### Start/Einde training

Start training: Uw programma wordt op de sleutel geladen.

Einde training: al uw trainingsresultaten worden opgeslagen

### Oefeningen van vandaag

U kunt in één oogopslag zien welke activiteiten er voor u op het programma staan. Bij de meeste oefeningen zult u een vraagteken aantreffen. Dit betekent dat er een video bestaat waar u de oefening in zijn geheel kunt zien. Tevens wordt de intensiteit (gewichten, aantal series en herhalingen) vermeld.

### Resultaten

Uw verrichte trainingsarbeid is in grafieken te zien en geeft u een overzicht van de laatste vijf trainingssessies.

## Activiteiten

Hier kunt u extra activiteiten invoeren.

### Wijziging TGS oefeningen

Er verschijnt een lijst met de geplande oefeningen gevolgd door een vergrootglas (wat te doen/hoe moet de oefening uitgevoerd worden) en een groene "V". Activiteiten die met de TGS sleutel uitgevoerd zijn, zullen automatisch weggeschreven worden. Activiteiten waarbij deze sleutel niet wordt gebruikt, kunt u handmatig "afvinken" door het "V-teken" aan te raken.

### Oefeningen met video

Door het selecteren van een spiergroep zult u van uiteenlopende activiteiten bewegende beelden kunnen zien. Dit is vooral handig als u wilt weten hoe een oefening correct moet worden uitgevoerd.



## Uitleg Trainingsprogramma

Uw trainingsprogramma bestaat uit:

- **Een Warming-Up**
- **Mat oefeningen**
- **Techno Gym apparatuur**
- **Cardio training**
- **Cooling-Down/Stretchen**

### Warming-Up

Ga naar de knop "Oefeningen van vandaag" en u zult bij de Warming-Up aantreffen; tijdsduur, maximale hartslag tijdens de Warming-Up, soort programma en evt. overige opmerkingen.

**NB:** Het is belangrijk de geadviseerde maximale hartslag niet te overschrijden!

### Mat oefeningen

Er staan een zestal matten met daarin diverse oefeningen per spiergroep, die zijn onderverdeeld in series. Rechts bovenaan staat een nummer vermeld dat overeenkomt met de geplande serie matoefeningen.

### Toestellen

Waar u als gebruiker op moet letten:

- De *grootte* van de beweging (Range of Motion/ROM)
- De *intensiteit* van de beweging (Power)
- De juiste instelling van zitpositie, R.O.M.-hendel en evt. de rol

### Grootte:

Op basis van de eerste twee herhalingen die gemaakt worden, legt u een specifiek bewegingstraject vast.

U werkt van het linker naar het rechter oranje lampje.

**NB:** De eerste twee herhalingen moeten dus zorgvuldig worden uitgevoerd!

### Intensiteit

Het geleverde "vermogen" wordt tijdens de oefening weergegeven door lichtgevende blokjes die uitslaan in een verticale balk. De horizontale, oranje balk geeft het optimale niveau aan.

### Cardio training

Tijdens de cardiotrainingen speelt uw hartslag de hoofdrol. Uw trainingshartslag wordt bepaald aan de hand van de Academas-screening. Uw maximale hartslag, evenals het cardioprogramma (heuvel, cardio, verrassing, e.d.) staat vermeld bij "oefeningen van vandaag".

### Cooling Down/Stretchen

Na de geleverde inspanning volgen er oefeningen en stretchmethodes om uw lichaam te ontspannen.

De instructeurs kunnen u hier bij helpen.

Veel plezier namens het Academas-Team!

# VRIJE FITNESS



## INTRODUCTIE



**ACADEMAS**

Bavoortseweg 9a \* 3833 BM Leusden  
T (033) 434 39 39\* E [info@academas.nl](mailto:info@academas.nl)  
I [www.academas.nl](http://www.academas.nl)