



SPORTEN OP HET AZC

Living Lab Utrechtse Heuvelrug

Sporten op het AZC

Living Lab Utrechtse Heuvelrug

Januari 2025

Karlijn van Ramshorst
Mirjam Kruisselbrink
Froukje Smits



Lectoraat Duurzame Gemeenschappen, Hogeschool Utrecht
Kenniscentrum Sociale Innovatie

Bezoekadres:
Padualaan 101
3584 CH Utrecht

Postadres:
Postbus 85397
3508 AJ Utrecht

Telefoon: 088 – 481 92 22
E-mail: ksi@hu.nl

Deze verkenning is uitgevoerd door het lectoraat Duurzame Gemeenschappen, onderzoekslijn sport en bewegen van Hogeschool Utrecht als onderdeel van het project KIEM Sport: bewegen in de buitenruimte. Dit project is mede mogelijk door een subsidie van Regieorgaan SIA. Het project loopt van maart 2023 tot februari 2024.

Het lectoraat Duurzame Gemeenschappen is onderdeel van het Kenniscentrum Sociale Innovatie. Hoe bouwen we aan een samenleving waarin iedereen kan meedoen, tot zijn recht komt en zich veilig voelt? Hier doen de lectoraten van het Kenniscentrum Sociale Innovatie van Hogeschool Utrecht onderzoek naar, met en voor (aankomend) sociale professionals in het brede sociaal domein. Onze missie is om samen met partners uit praktijk, onderwijs en beleid bij te dragen aan 'beter samen leven' en het verkleinen van sociale ongelijkheid. Dit doen wij door praktijkgericht onderzoek, ontwikkeling en agendering van actuele maatschappelijke en sociale vraagstukken op het vlak van participatie, welzijn, zorg en ondersteuning, jeugdhulp, werk en inkomen, schuldenproblematiek, dak- en thuisloosheid, toegang tot recht, reclassering, sociale veiligheid, en deelname aan onderwijs, sport en cultuur.

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	3
Samenvatting	5
1 Inleiding	6
2 Vraagstelling en aanpak	7
2.1 Inventarisatie huidig sportaanbod en behoeften	7
2.2 Hoe kunnen we duurzaam beweegaanbod genereren op het AZC waar bewoners ook gebruik van maken?	7
3 Resultaten	9
3.1 Sportactiviteiten voor AZC-bewoners	9
3.2 Zichtbaarheid, communicatie en samenwerking	10
3.3 Evaluatie	11
4 Conclusie en aanbevelingen	12
Bijlage 1: Train-de-trainer voor fitness	14

Samenvatting

Samenvatting

Het AZC in Leersum heeft een vaste opvangcapaciteit voor 625 mensen. De vluchtelingen die er worden opgevangen hebben vaak een inactieve leefstijl, zijn belemmerd in het gebruikmaken van regulier sportaanbod, kampen met fysieke en mentale gezondheidsklachten en verkeren in een kwetsbare positie. Het Living Lab Utrechtse Heuvelrug wilde bewoners van het AZC betrekken in haar activiteiten.

Samen met het COA en lokale partners is gewerkt aan het opzetten van een duurzaam sport- en beweegaanbod voor deze bewoners. Dit heeft geresulteerd in het aanbieden en opzetten van verschillende sportactiviteiten als voetbal, walk & talk, hardlopen, fitness, boulderen en bootcamp. Er is ook veel energie gestoken om zwemlessen aan te bieden, maar dat is nog niet gelukt (wel veelbelovend vervolg).

Het voetbal liep zo goed op de locatie van het AZC, dat er al snel contact is gezocht met een lokale club om een veld te gebruiken. Dit, een toernooi en oefenwedstrijden zorgde ook voor positieve zichtbaarheid van de bewoners en brengt weer nieuwe mogelijkheden zoals vaste deelname binnen de voetbalvereniging voor bewoners van het AZC.

Bewoners geven aan dat deelname aan de activiteiten enorme positieve impact kan hebben op hun welzijn. Ook bleken betrokken vrijwilligers eens te meer onmisbaar voor de organisatie van de activiteiten. Ook studenten van de HU hebben hierin een rol gespeeld.

1 Inleiding

In het asielzoekerscentrum (AZC) in Leersum wonen zo'n 625 mensen. De met name volwassen vluchtelingen die in het AZC worden opgevangen en (tijdelijk) in Leersum wonen hebben vaak een inactieve leefstijl, maken geen gebruik van regulier sportaanbod, kampen met fysieke en mentale gezondheidsklachten en verkeren in een kwetsbare positie. In het najaar van 2022 werd een nieuwe medewerker aangenomen die onder andere als taak had sportactiviteiten op te zetten. Met dit project VIMP Een steuntje in de Utrechtse (Heuvel)rug borduurden we voort op het Living Lab gemeente Utrechtse Heuvelrug, dat zich richtte op (kwetsbare) volwassenen met een inactieve leefstijl.

Het doel van dit project was om een duurzaam sportaanbod voor bewoners op te zetten op het AZC in Leersum en om de COA-medewerker te ondersteunen bij het uitbreiden/versterken van het netwerk van sportaanbieders in de omgeving.

2 Vraagstelling en aanpak

2.1 Inventarisatie huidig sportaanbod en behoeften

Samen met de nieuw aangestelde COA-medewerker en de beleidsmedewerker sport en inclusie van de gemeente hebben we gekeken naar het beweegaanbod op het AZC. We maakten een overzicht van activiteiten die al plaatsvonden, maar die versterkt moesten worden of nieuw leven ingeblazen worden; en van nieuwe activiteiten waar behoefte aan was.

Ook bespraken we hoe we hierin konden ondersteunen. In het organiseren en coördineren van deze activiteiten, maar ook in het creëren van een netwerk van sportaanbieders in de omgeving en op financieel vlak.



2.2 Hoe kunnen we duurzaam beweegaanbod genereren op het AZC waar bewoners ook gebruik van maken?

Op basis van de inventarisatie hebben we een plan van aanpak gemaakt met onder andere de volgende afspraken:

1. De beleidsmedewerker van de gemeente brengt de COA-medewerker in contact met verschillende sportaanbieders in de omgeving die mogelijk interessant zijn voor het AZC (zwembaden, fitnessaanbieders, etc.). Zo kan zij een netwerk opbouwen en nieuw aanbod genereren.
2. De beleidsmedewerker van de gemeente benadert zijn professionele netwerk om mogelijkheden voor fitness en yoga te inventariseren.
3. We versterken/verbeteren huidige sportactiviteiten waar nodig.
4. We inventariseren of er nieuwe materialen nodig zijn en extra vrijwilligers.
5. We denken na over een manier om bewoners beter op de hoogte te brengen van sportactiviteiten die plaatsvinden.
6. De COA-medewerker monitort bij de AZC-bewoners of de nieuw ontwikkelde activiteiten voldoen aan de behoeften en of er nieuwe behoeften ontstaan waarop aanbod ontwikkeld kan worden.
7. Van elke activiteit moet duidelijk worden hoe deze kan worden voortgezet na dit project.

Tussentijds hebben we meermaals geëvalueerd hoe het ging, en soms (noodgedwongen) onze aanpak bijgesteld. Zo verliet de beleidsmedewerker Sport & Inclusie de gemeente in de zomer van 2023, waardoor we bijvoorbeeld bij het opzetten van de zwemlessen minder slagkracht hadden. Deze taak kwam hierdoor volledig

bij de COA-medewerker te liggen en slokte veel tijd op, waardoor er weer minder tijd overbleef voor de organisatie van ander sportaanbod. Bovendien had de COA-medewerker sowieso weinig tijd om nieuwe dingen op te zetten. We besloten daarom ondersteuning te zoeken bij de buurtsportcoaches, maar die bleken niet beschikbaar omdat de gemeente haar samenwerking met de buurtsportcoachorganisatie had opgezegd en op zoek moest naar een nieuwe partij.

Dit heeft ertoe geleid dat een actieve vrijwilliger op het COA is gevraagd om zich structureel bezig te houden met het opzetten van nieuw sportaanbod en het creëren van overzicht hierin. Vanuit het project kon hij hier een vergoeding voor krijgen, zodat er ook duidelijke resultaatafspraken konden worden gemaakt. Zo is afgesproken dat hij een voetbaltoernooi zou organiseren in samenwerking met een lokale vereniging, dat hij het sportaanbod zou uitbreiden en dat hij een overzichtsdokument zou maken van alle contacten die er zijn (geweest) met sportaanbieders en andere relevante organisaties.

In het voorjaar van 2024 bleek dat de gemeente een nieuwe buurtsportorganisatie had gecontracteerd. Daarop hebben de coördinator en het COA direct contact met buurtsportcoaches gezocht om een samenwerking op te zetten, wat goed is gestart. In het hele proces heeft de inzet van de (actie)onderzoekers en bijdrage van HU-studenten geleid tot continuïteit in de ontwikkelingen.

3 Resultaten

3.1 Sportactiviteiten voor AZC-bewoners

Mede dankzij het activiteitenbudget (naast de capaciteit van de personele bezetting) in dit project, was er ruimte om sportactiviteiten op te zetten en uit te voeren. Bijvoorbeeld entree voor de boulderhal.

Voetbal

Vanaf april 2023 worden trainingen gegeven door een officiële voetbaltrainer, een wens van veel jonge mannen op het AZC. Eerst op het (kleine) voetbalveldje van het AZC, later, vanwege de hoge opkomst, is contact gezocht met de plaatselijke voetbalvereniging (HDS) en mochten de trainingen daar worden gegeven. In april 2024 is in samenwerking met HDS een toernooi georganiseerd, zodat de AZC-bewoners ook echte wedstrijden konden spelen. Dit is zeer positief ontvangen door alle partijen en zal jaarlijks worden herhaald. Er is hiervoor een draaiboek opgesteld, zodat de organisatie in de toekomst ook door vrijwilligers kan worden uitgevoerd. Er zijn daarnaast afspraken gemaakt voor oefenwedstrijden; elke 4-6 weken wordt er een oefenwedstrijd georganiseerd. Ook zijn een paar getalenteerde AZC-bewoners uitgenodigd om bij HDS in een team te komen spelen. Er bleken ook andere initiatieven te zijn voor vluchtelingen, bijv. de Unity Cup en Life Goals. Aan Life Goals hebben bewoners deelgenomen (aug 2024), de Unity Cup zat al vol toen het team zich wilde inschrijven. Er zijn contacten gelegd met beide organisaties en plannen om het komende jaar deel te nemen.

Walk & talk

Per april 2023 wandelen vrijwilligers wekelijks met AZC-bewoners door de bossen achter het AZC. Dit is een laagdrempelige activiteit, waarbij één vrijwilliger ook wat vertelt over de natuur en er verder gelegenheid is met elkaar te praten. Sommige AZC-bewoners oefenen zo graag hun Nederlands, anderen vinden het fijn om gesprekken met elkaar te voeren en/of met Nederlanders in contact te komen.

Fitness

Per augustus 2023 is een nieuwe fitnessruimte op het AZC geopend. Hier kwamen in eerste instantie bijna alleen mannen op af. Een vrouwelijke student fysiotherapie heeft om deze reden van september t/m december 2023 wekelijks meegelopen tijdens een vrouwenuur om te onderzoeken wat hun vragen en behoeften waren en wat er nodig was om fitness voor hen laagdrempeliger te maken. Zo bleken veel vrouwen vanuit hun culturele achtergrond überhaupt niet gewend te zijn om te sporten en daardoor hadden zij bijvoorbeeld weinig motorische vaardigheden en weinig kennis van hoe je sport en welke verschillende manieren van sporten er zijn. Velen hadden ook vragen over voeding en gewicht verliezen. Deze vrouwen waren fanatiek om het te leren, maar vroegen ook om uitgebreidere begeleiding: een aantal keer een oefening voordoen was niet voldoende, omdat het instapniveau dus lager was dan we gewend waren.

De student fysiotherapie heeft vervolgens een train-de-trainer les ontwikkeld voor de fitness-supervisors (AZC-bewoners die de fitnessruimte beheren en bewoners op weg kunnen helpen). Hierin wordt uitgebreid voorgelicht over verschillende manieren van training (duur, interval, kracht), blessurepreventie en ook een onderdeel over voeding, zie bijlage 1. Ook is het aantal wekelijkse vrouwenuren voor fitness uitgebreid, omdat de vrouwen aangaven zich op de reguliere fitnessstijden niet prettig te voelen tussen alle mannen. Er lopen nog gesprekken met de buurtsportcoaches om hierin een rol te gaan spelen (bijv. de train-de-trainer workshop eens per 3-4 maanden verzorgen, en eens per maand aanwezig zijn bij het vrouwenuur).



Hardlopen

In het najaar van 2023 is een hardlooptroepje gestart door Buddy2Buddy en toegewerkt naar deelname aan de Uilentorenloop. Daarna heeft het even stilgelegen, maar in het voorjaar van 2024 is er nieuw leven ingeblazen door een coördinator. Het is nu een structurele activiteit met deelname aan een aantal runs per jaar. Ook is er structurele samenwerking met Buddy2Buddy. De coördinator onderzoekt de mogelijkheid om aan te sluiten bij Parkrun.

Boulderen

Uit de samenwerking tussen de coördinator en Buddy2Buddy is ook het maandelijkse boulderuitje voortgekomen. Er bleek bij enkele bewoners interesse te zijn en vervolgens is naar mogelijkheden gezocht om het uit te voeren. Sinds juni 2024 gaat elke laatste vrijdagavond van de maand een groepje naar een boulderhal in Utrecht. Hierbij is vooral het vervoer uitdagend, het is niet gemakkelijk om (met OV) bij de boulderhal te komen vanuit het AZC.

Bootcamp

Sinds de aanstelling van nieuwe buurtsportcoaches is de samenwerking met hen weer opgepakt. Tegelijkertijd werd het buitenterrein bij het AZC vernieuwd (zomer 2024), waardoor het zich goed leent voor bootcamp-activiteiten. Per augustus wordt er twee keer per week bootcamp aangeboden. Na evaluatie wordt gekeken of en hoe dit voortgezet kan worden.

Zwemlessen

Het aanbieden van zwemlessen heeft prioriteit voor zowel het COA als de gemeente, gezien de relatieve oververtegenwoordiging bij verdrinkingen. Er is samenwerking gezocht met stichting Swimpect en er waren zeer concrete plannen om met een groep te beginnen bij het lokale zwembad. Helaas is dit uiteindelijk toch niet van de grond gekomen. Stichting Vluchtelingenwerk bleek hier ook mee bezig voor kinderen en jongeren en op dit moment wordt samengewerkt om ook een groep voor volwassenen te starten.

3.2 Zichtbaarheid, communicatie en samenwerking

Overzichtsdocument

Er is een overzichtsdocument gemaakt met opgezette sportactiviteiten en samenwerkingspartners waar contact mee is (geprobeerd) te leggen. Op deze manier kan de continuïteit in het sportaanbod beter geborgd worden, zodat de kennis niet verloren gaat als de COA-medewerker of coördinator afwezig is of niet meer werkzaam voor het COA Leersum. We hebben ondervonden hoeveel tijd het kost om het netwerk op te bouwen en om overzicht te krijgen van alle organisaties en initiatieven die er zijn, dit document moet nieuwe COA-medewerkers of vrijwilligers hierin ondersteunen.

Beachflags

Om ervoor te zorgen dat bewoners weten wanneer een sportactiviteit plaatsvindt en hen nieuwsgierig te maken naar de activiteit hebben we mobiele beachflags ontworpen om op het terrein te plaatsen zodra een activiteit van start gaat.

Communicatie

Voor de opkomst van alle activiteiten helpt het als er een actieve appgroep is, waarin kort van tevoren een enthousiasmerend appje wordt geplaatst door de sportaanbieder of een vrijwilliger. Ook helpt het als er vlak voor de start bij bewoners wordt langsgeslagen om te vragen of ze meedoen, en als er in de groep een soort sleutelfiguur is die iedereen mee vraagt en de groep bij elkaar houdt.

Ook voor het inventariseren van deelname aan een evenement, bijvoorbeeld een voetbaltoernooi of een hardloopevenement is veel en duidelijke communicatie nodig. Veel AZC-bewoners zijn niet bekend met dit soort activiteiten en/of plannen niet ver vooruit (vanwege de omstandigheden waarin ze verkeren). Het is van belang dat sportaanbieders en/of vrijwilligers zich hier bewust van zijn, om de bewoners zo goed en veel mogelijk te kunnen bereiken.



3.3 Evaluatie

Om het project af te sluiten en te evalueren organiseerden we een slotbijeenkomst met de COA-medewerker, de vrijwillige coördinator en de voetbaltrainer bij voetbalvereniging HDS. We hebben per activiteit de kansen, bedreigingen en vervolgstappen geïnventariseerd om een duurzame voortzetting van de activiteiten te bevorderen.

Daarnaast hebben we het gehele project geëvalueerd aan de hand van het PRIME-model¹. Dit model heeft als doel de doorwerking van onderzoek naar de praktijk te concretiseren en evalueren. Hierbij wordt rekening gehouden met meerdere soorten doelen die het onderzoek kan hebben, namelijk productontwikkeling, persoonsontwikkeling, systeemontwikkeling en kennisontwikkeling.

De inzichten uit deze bijeenkomst zijn meegenomen in de conclusies en aanbevelingen op de volgende pagina.



¹ Andriessen, D. (2019). *Doorwerking van onderzoek in complexe vraagstukken*. Uit: Montesano Montessori, N., Schipper, M., Andriessen, D., Greven, K. (2019) *Bewegen in Complexiteit: Voorbeelden voor onderwijs, onderzoek en praktijk*. Hogeschool Utrecht.

4 Conclusie en aanbevelingen

Deze subsidie was daadwerkelijk een steuntje in de rug voor sportactiviteiten op het AZC. Het budget is aangewend om trainers in te zetten en materialen aan te schaffen, maar ook om een coördinator (met lokaal netwerk) aan te trekken die tijd had om activiteiten in gang te zetten. Het COA vindt het heel belangrijk om sportactiviteiten aan te bieden, maar het ontbreekt de eigen medewerkers aan tijd om de lead te nemen als er nog niets is (mogelijkheden onderzoeken, netwerkgesprekken voeren, initiatieven met elkaar verbinden, doorpakken naar andere mogelijkheden bij succesvolle initiatieven, etc.).

Nu er van alles in gang is gezet, kost het weinig (extra) tijd om de activiteiten voort te zetten. Er is een overzicht gecreëerd van alle activiteiten en alle betrokkenen waarmee contact is geweest en/of is samengewerkt, en er is een draaiboek voor het jaarlijks te organiseren voetbaltoernooi.

Ook blijft de coördinator voorlopig als vrijwilliger betrokken en blijft het COA hem voor twee uur per week inhuren, omdat de meerwaarde zo groot is gebleken.

Aanbevelingen

- Investeer in het opzetten van een goed aanbod, het is belangrijk dat iemand de lead kan nemen en daar ook tijd voor heeft. De voor dit project aangestelde coördinator is van grote waarde geweest.
- Geef nieuwe initiatieven de tijd, observeer en ga met bewoners in gesprek over waarom ze wel of niet meedoen.
- Er volgt altijd wel een dip in opkomst. Laat je hierdoor niet uit het veld slaan. Bespreek het met collega's, ga met AZC-bewoners in gesprek, zoek sleutelfiguren, verander eventueel iets, las desnoods een pauze in, en ga vol goede moed weer verder. Het gaat hierbij ook om kwaliteit, niet om kwantiteit. Besef ook dat AZC-bewoners in een zeer kwetsbare positie verkeren, wat maakt dat zij zich soms zodanig slecht voelen dat ze niet komen opdagen. Ook hebben ze soms andere verplichtingen waardoor ze niet kunnen komen, en is er veel verloop op het AZC waardoor het moeilijk is een vaste groep op te bouwen. Bovendien is de vijver voor sporters op een AZC niet heel groot, maar het kan wel enorme impact maken op de mensen die meedoen.
- Een persoonlijke benadering bleek vaak belangrijk. Hierin zijn bevlogen vrijwilligers (of sportaanbieders) heel belangrijk. Ook bewoners van het AZC zelf kunnen een grote rol spelen in motivatie van anderen. Het COA heeft hier weinig tijd voor (en staat ook minder dicht bij bewoners dan een vrijwilliger of sportaanbieder).
- Het opzetten van zwemles blijkt ontzettend lastig, werk hiervoor samen met de gemeente en eventueel vluchtelingenwerk.
- Vrijwilligers zijn erg belangrijk. Er is weinig budget, maar met (betrokken) vrijwilligers krijg je ontzettend veel voor elkaar. Werk eventueel samen met een vrijwilligersorganisatie als Buddy2Buddy.
- Er lopen vaak veel initiatieven via verschillende organisaties op een AZC. Probeer overzicht te creëren en dingen aan elkaar te verbinden, zo wordt één plus één drie. Zo zijn binnen dit project samenwerkingen ontstaan met Buddy2Buddy (hardlopen) en vluchtelingenwerk (zwemles). Maar denk ook aan alle activiteiten die al worden georganiseerd voor vluchtelingen waar nog geen weet van is (door Stichting Life Goals bijvoorbeeld of de Unity Cup). Hiervoor was de coördinator van grote toegevoegde waarde: hij had tijd om lijntjes te leggen en initiatieven aan elkaar te verbinden.
- Probeer meer dan één persoon/vrijwilliger te betrekken in het aanbieden van een sportactiviteit; dat maakt het minder afhankelijk van één persoon en dus minder kwetsbaar.
- Voor bepaalde activiteiten is vervoer nodig. Denk daarom vooraf na hoe bewoners zo makkelijk en goedkoop mogelijk bij de activiteit kunnen komen.
- Kijk, indien mogelijk, ook naar de inzet van studenten om bij te dragen. Een duurzame samenwerking met onderwijsinstellingen kan van grote waarde zijn op de verduurzaming.

Bijlagen

Bijlage 1: Train-de-trainer voor fitness

Basic training knowledge



Door Maartje van Zaane

Content

1. Benefits of sports + Dutch Physical Activity Guidelines
2. Training principles: cardiovascular training and strength training
3. Safety/injuries
4. Nutrition



Health benefits of sports

Physical health

- Stronger heart and lungs
- Better shape
- Stronger muscles and bones
- Reduce diabetes risk and cardiovascular diseases

Mental health and wellbeing

- Positive self-image
- Satisfaction (achievements)
- Good mood
- Positive attitude to life



Dutch Physical Activity Guidelines



Volwassenen en ouderen



2,5 uur per week
matig intensief bewegen

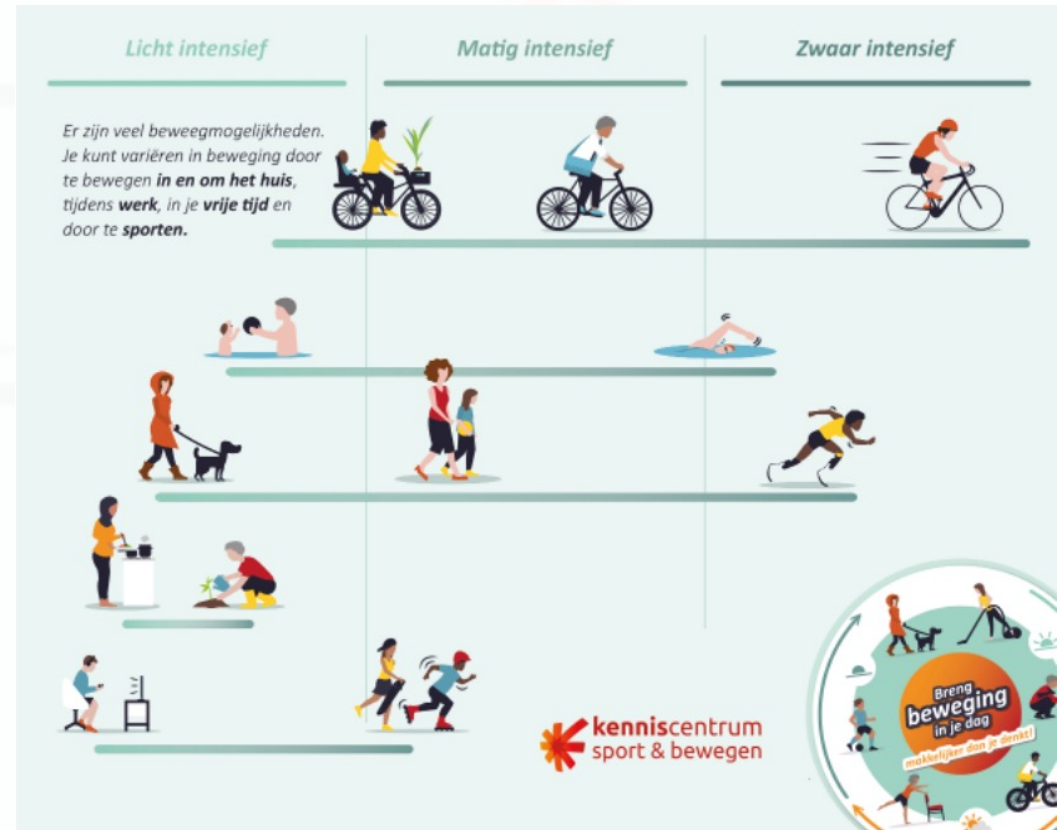
Verspreid het bewegen
over meerdere dagen.



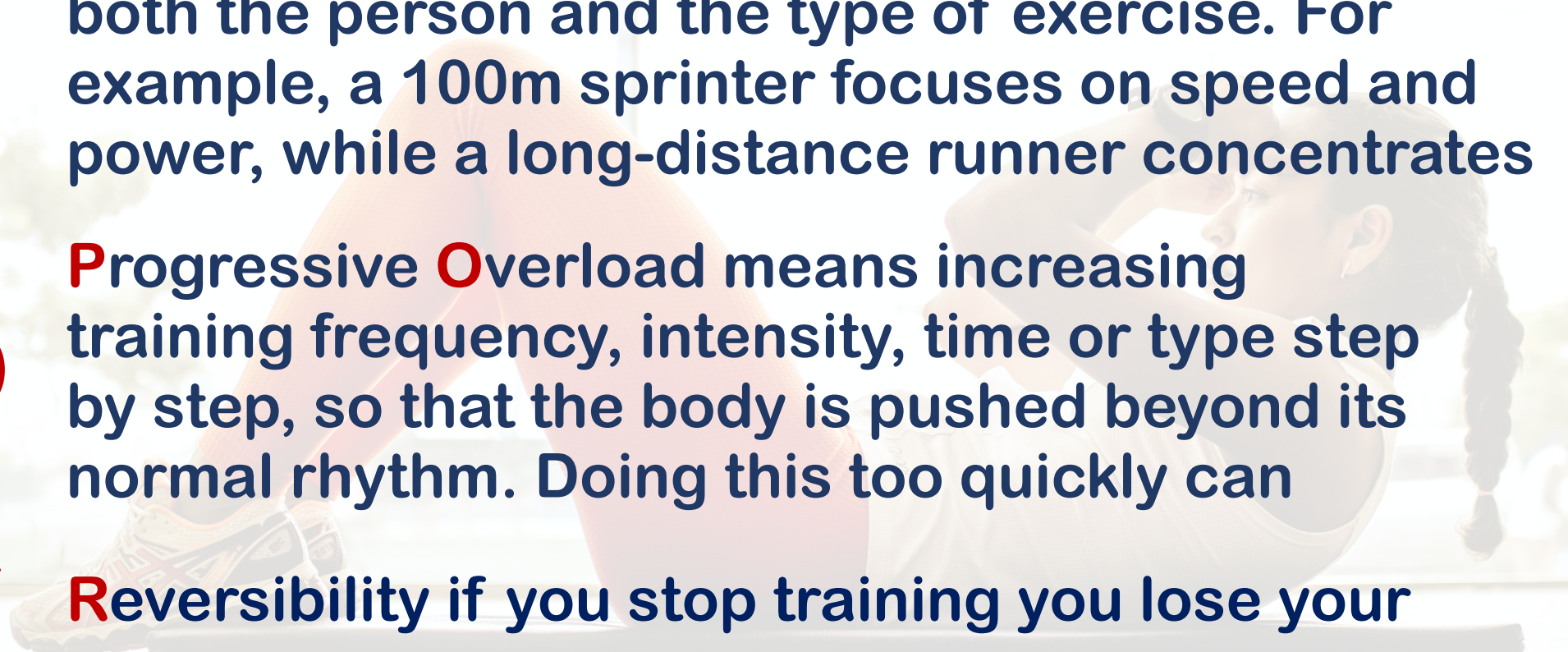
2x per week
spier- en botversterkende
activiteiten

Voor ouderen in combinatie
met balansoefeningen.

Kenniscentrum Sport en Bewegen



Main training principles

- 
- A female athlete in a red singlet and black shorts is in a starting block position on a track. She is wearing a watch on her left wrist and has her hair in a braid. The background is a blurred outdoor track setting.
- S**pecificity: make sure that training is relevant to both the person and the type of exercise. For example, a 100m sprinter focuses on speed and power, while a long-distance runner concentrates
- P**rogressive **O**verload means increasing training frequency, intensity, time or type step by step, so that the body is pushed beyond its normal rhythm. Doing this too quickly can
- R**eversibility if you stop training you lose your
- T**edium means we need variety to avoid boredom and keep you motivated. It can also help to reduce the risk of injuries such as

Cardiovascular training

The goal is to improve cardiovascular fitness and general health.

Each training has the following components:

- Warming up
- Main training
- Cooling down



Cardiovascular training zones

RPE	How hard are you working	Heart rate zone	
0	Nothing at all	Zone 1 50-60% HRmax	Recovery, warming up and cooling down
1	Very light Easy to talk		
2	Fairly light	Zone 2 60-70% HRmax	Build endurance and long slow distance training
3	Moderate Breathing a little faster		
4	Somewhat hard	Zone 3 70-80% HRmax	Improves aerobic fitness, continuous and steady training
5	Hard Talking becomes a little more difficult		
6	Very Hard	Zone 4 80-90% HRmax	Improves anaerobic and aerobic fitness
7	Talking is no longer pleasant		
8		Zone 5 90-100% HRmax	Competition and maximal testing
9	Very very hard		
10	Talking is not possible		

Cardiovascular endurance

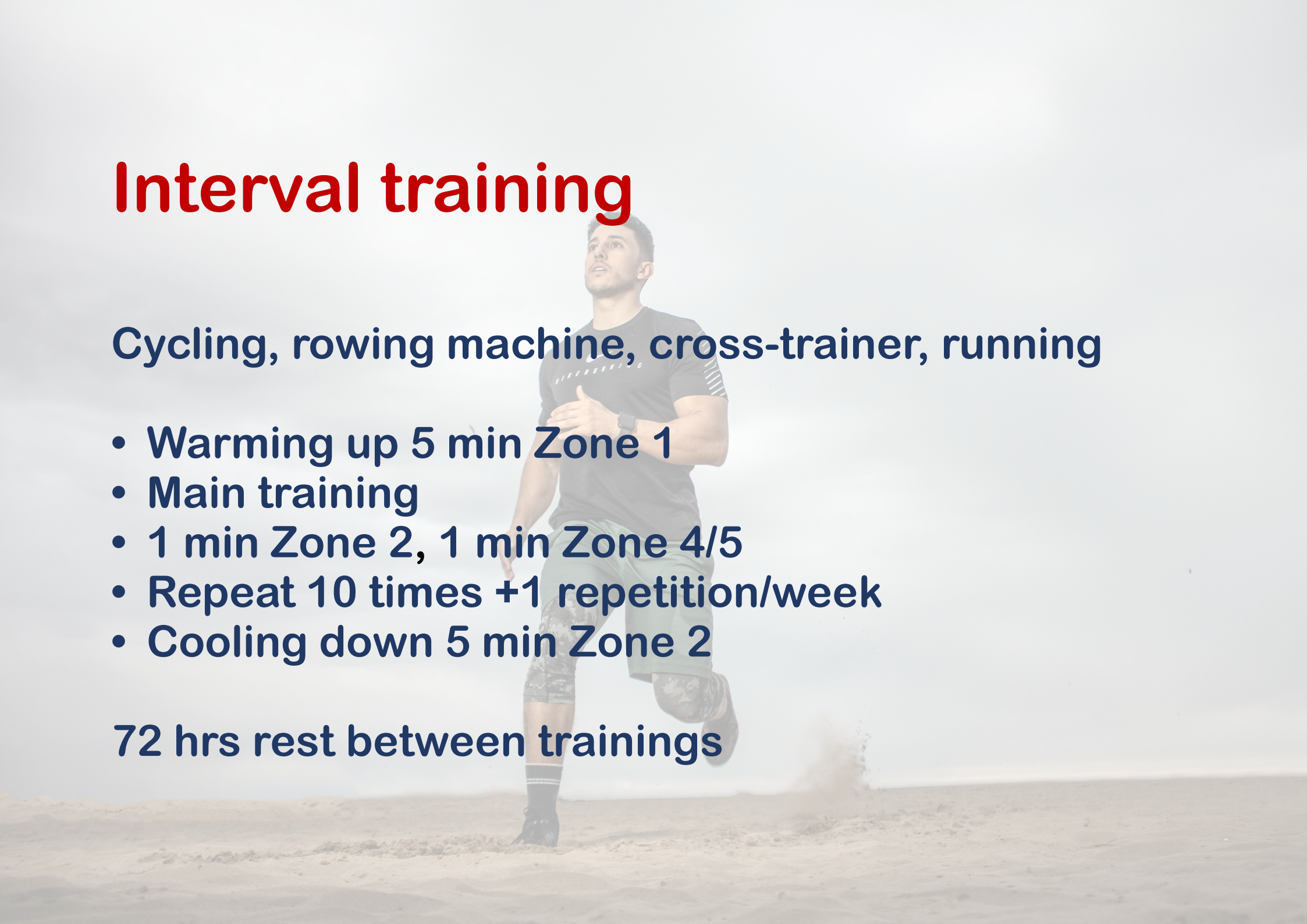
A man in a black t-shirt and green shorts is running on a sandy beach. He is looking up and to the left, with his arms in a running motion. The background is a bright, hazy sky and ocean.

Cycling, rowing machine, cross-trainer, running

- Warming up 5-10 min Zone 1
- Main training 20 min Zone 2/3 + 2 min/week
- Cooling down 5-10 min Zone 1

48 hrs rest between trainings

Interval training

A man in a black t-shirt and green shorts is running on a sandy beach. He is looking up and to the right. The background is a bright, hazy sky.

Cycling, rowing machine, cross-trainer, running

- Warming up 5 min Zone 1
- Main training
- 1 min Zone 2, 1 min Zone 4/5
- Repeat 10 times +1 repetition/week
- Cooling down 5 min Zone 2

72 hrs rest between trainings

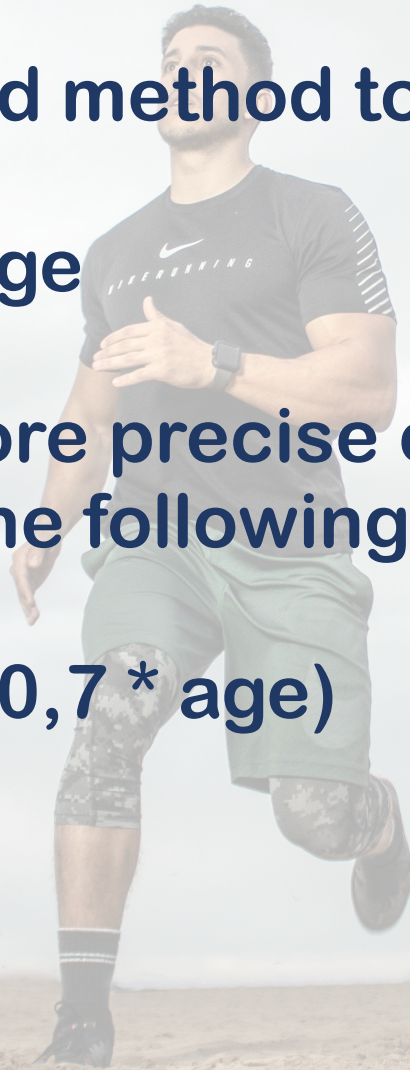
Calculate maximum heart rate

A commonly used method to calculate the HRmax is:

$$\text{HRmax} = 220 - \text{age}$$

You can get a more precise estimate of the maximum heart rate with the following formula

$$\text{HRmax} = 208 - (0,7 * \text{age})$$



Strength training

Each training has the following components

Warming up:

- General, Cycling, Rowing or cross-trainer and/or
- Specific, you start with a light variation of the exercise you will do later.

Main training:

- Full body training: one exercise for each muscle group

Cooling down: Cycling, Rowing or cross-trainer

[Fitness programmer](#)

Strength endurance training

Warming up 5 – 10 min Cycling, Rowing, cross-trainer

Main training:

Full body training: one exercise for each muscle group

- Repetitions 20 + 2/week after 6 weeks heavier weight
- Intensity 20-50% 1RM
- Series 2-4
- Rest 30 sec - 2 min

24 hrs rest between trainings

Cooling down

Hypertrophy strength training

Warming up 5 – 10 min Cycling, Rowing, cross-trainer

Main training:

Full body training one exercise for each muscle group

- Repetitions 8 + 1/w After 6 weeks heavier weight
- Intensity 60-80% 1RM
- Series 3-6
- Rest 30 sec - 2 min

48 hrs rest between trainings

Cooling down

Maximum strength training

Warming up 5-10 min Cycling, Rowing, cross-trainer and/or Specific warming-up

Main training:

Full body training: one exercise for each muscle group

- Repetitions 1-5
- Intensity 85-100% 1RM
- Series 3-6
- Rest 2 - 4 min

72 hrs between trainings

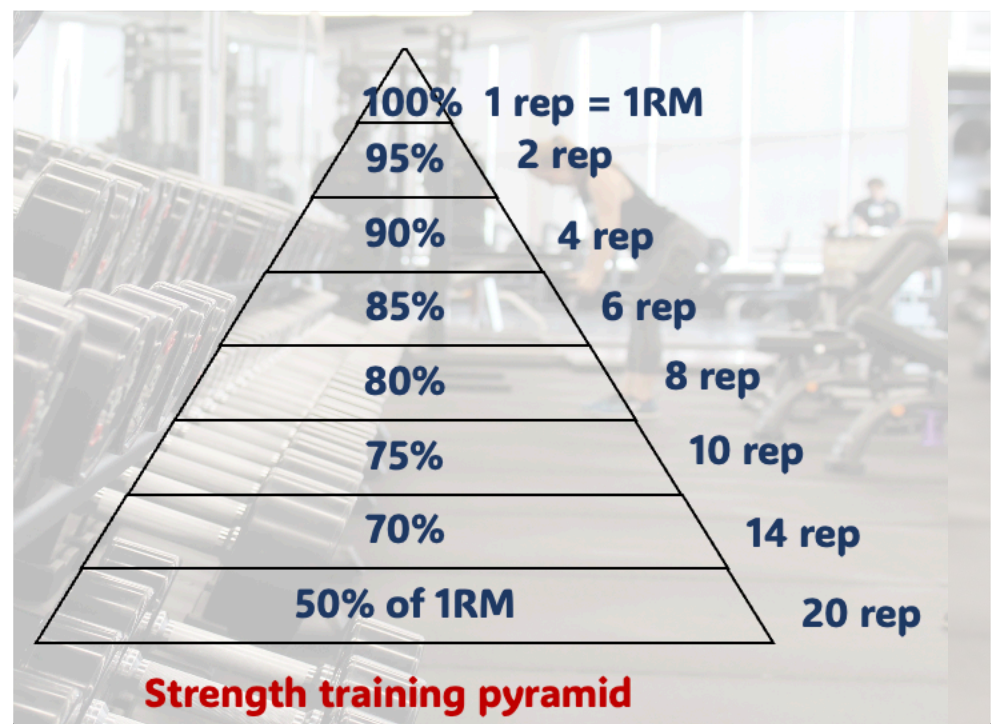
Cooling down

Choosing the right workout weight

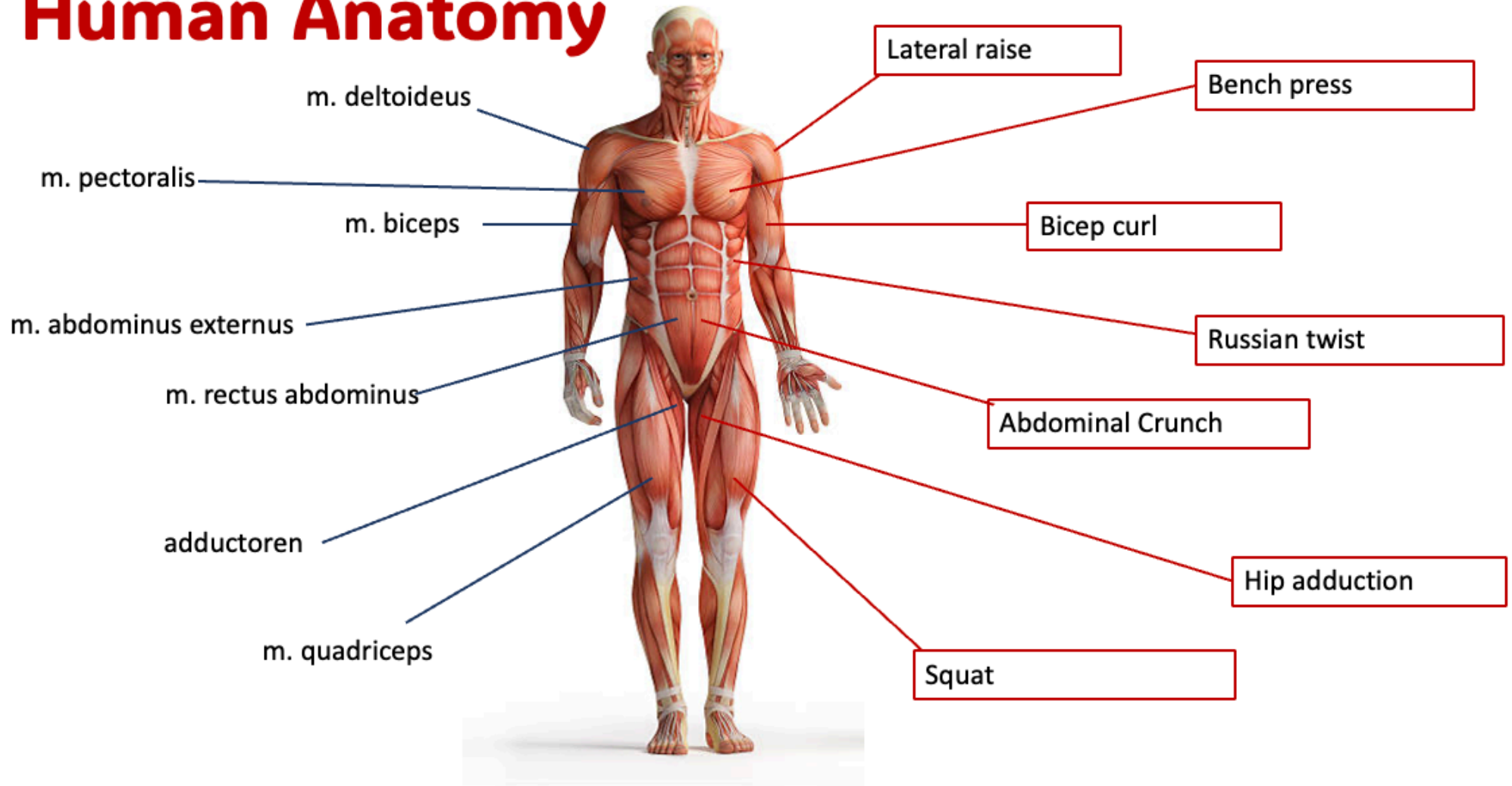
Submax test:
choose a weight and count the number of reps you can do until muscle failure. Use the table to determine your training weight.

www.fit.nl/1rm

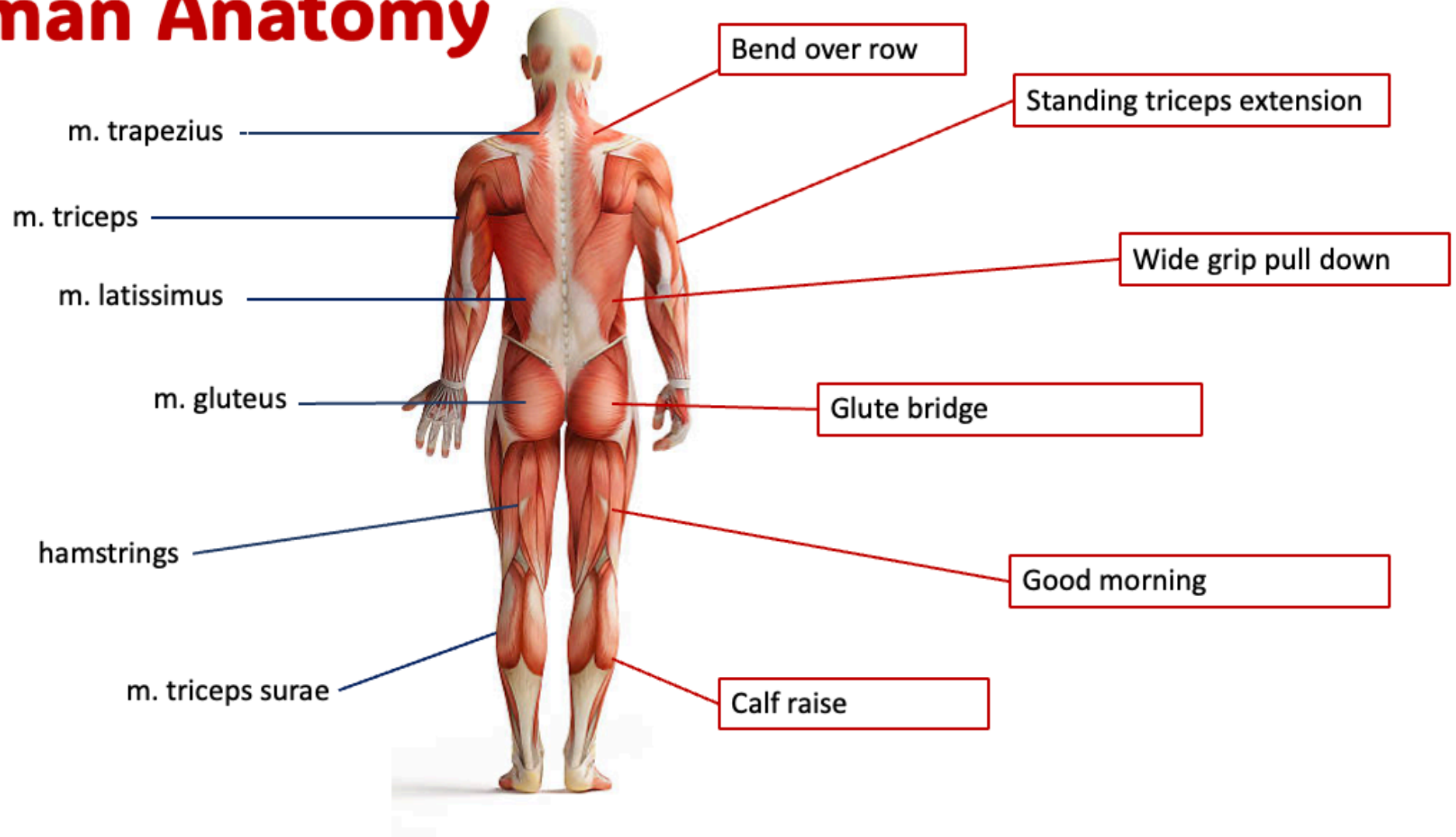
**You always want to keep
1-3 repetitions in reserve
so you can do multiple**



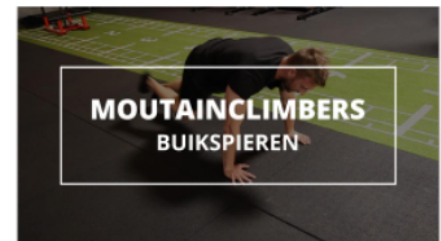
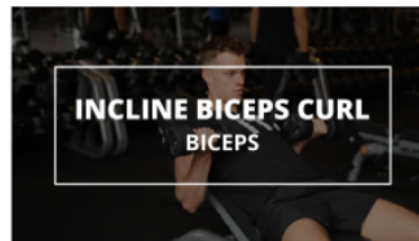
Human Anatomy



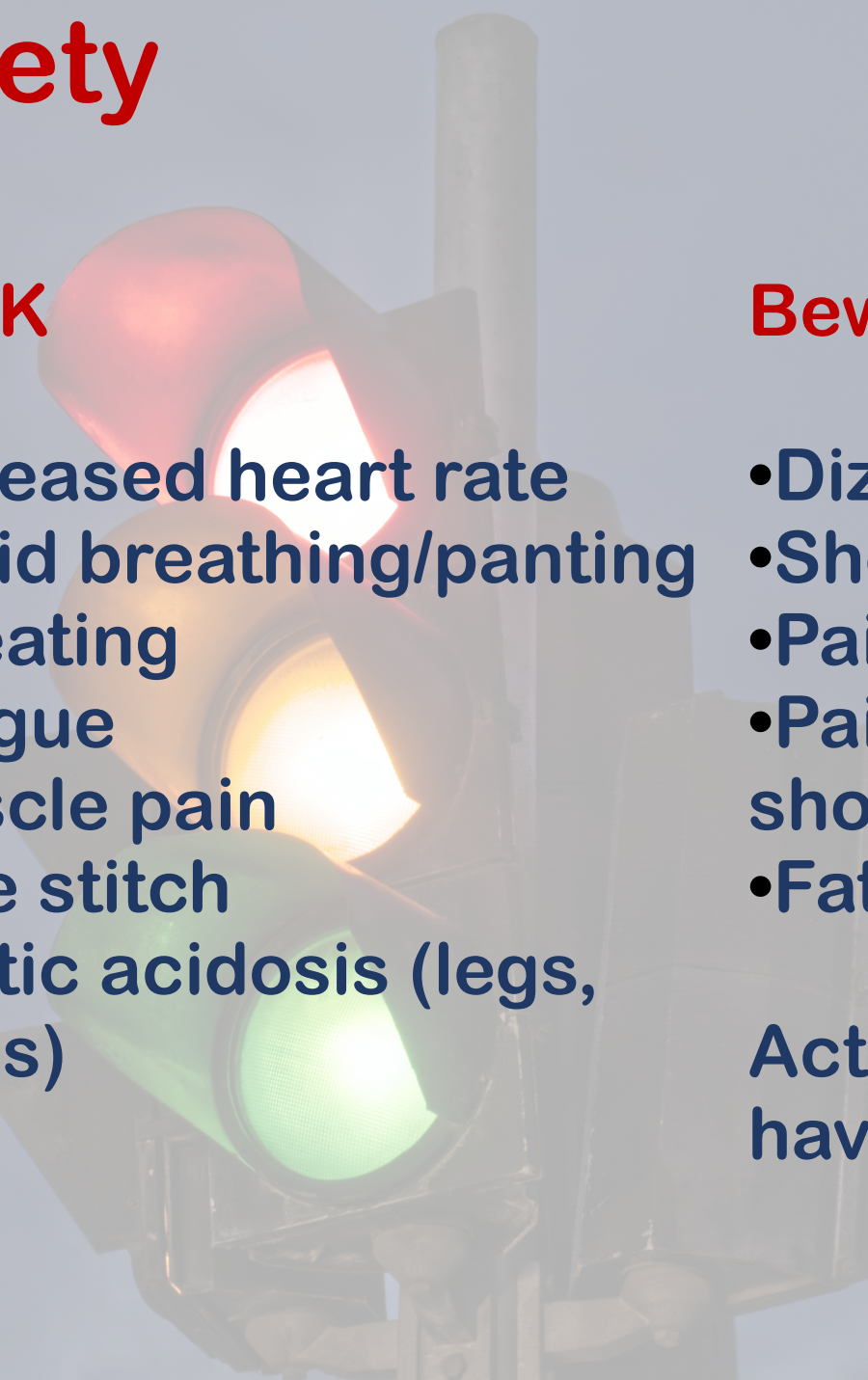
Human Anatomy



Fitness oefeningen www.fit.nl



Safety



It's OK

- Increased heart rate
- Rapid breathing/panting
- Sweating
- Fatigue
- Muscle pain
- Side stitch
- Lactic acidosis (legs, arms)

Beware!

- Dizziness
- Shortness of breath
- Pain or pressure in the chest
- Pain going to arms, jaws or shoulders (“angina pectoris”)
- Fatigue without cause

Action: Reduce effort. You have reached your limit.

Preventing injuries

- Exercising correctly
- Build up slowly
- Get enough rest
- Vary exercises

Signs you are training too much:

- Sore muscles
- Tired
- Moody
- Trouble sleeping



Acute injuries

- Muscle tear due to excessive strain
- Spraining an ankle while walking
- Dropping a dumbbell on one foot

Chronic injuries

Chronic injuries can be divided into three stages and are the result of training too hard.

1. Pain only after exercise
2. Pain during exercise that disappears after exercise
3. Non stop pain

Injuries

Protection, no movements that increase pain during the first few days

Elevate the injured limb higher than the heart as often as possible

Avoid anti-inflammatory medications as they reduce tissue healing; no ice

Compression: use elastic bandage or tape to reduce swelling

Education, your body knows best. Let nature play its role &

Load. Let pain guide your gradual return to normal activities. Your body tells you when it's safe to increase load.

Optimism: be confident and positive

Vascularization: choose pain-free cardiovascular activities to increase blood flow to recovering tissues

Exercise: restore mobility, strength and balance

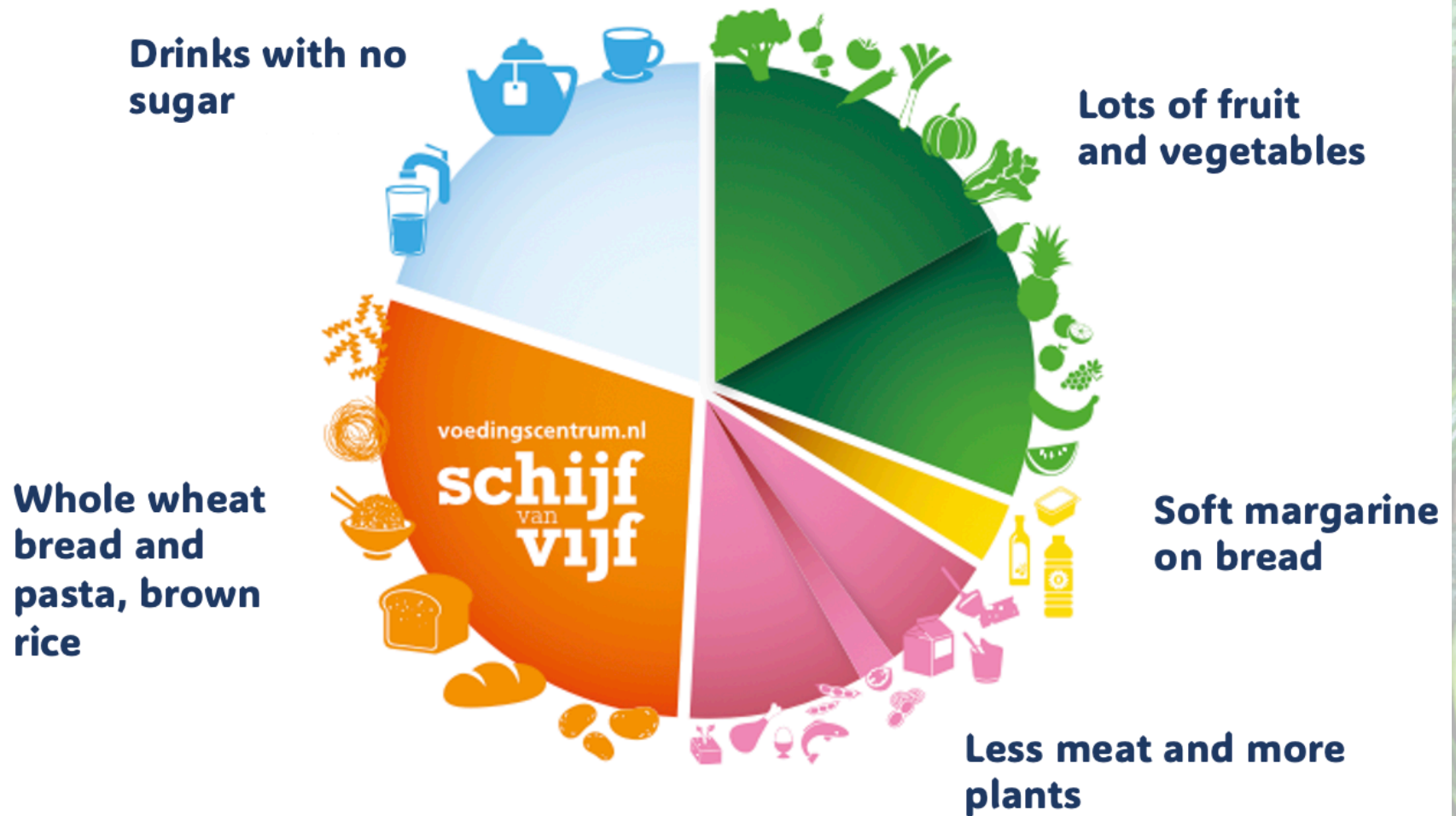
Chronic Injuries

A man and a woman are on a running track. The man is sitting on the ground, holding his right knee in pain. The woman is sitting next to him, looking down at his knee. They are both wearing athletic gear. The background is a blurred running track with a building in the distance.

Scaling training back is better than a complete break from training, if possible. It helps you to maintain motivation in recovery.

If injuries don't go away on their own contact your Physical therapist or doctor

Healthy Food - the Wheel of Five



Healthy diet with the Wheel of Five



- lots of fruit and vegetables
- whole wheat bread and pasta over white ones, couscous and brown rice are good for you
- less meat and more plants. Make sure you have one of these every day: meat, fish, eggs, legumes and vegetarian products
- enough dairy such as milk, yogurt and cheese
- a handful of unsalted nuts
- choose margarine for sandwiches and oil over butter while cooking
- Drink enough water

[illegible]

		19-50 jaar				51-69 jaar		70 jaar en ouder	
		man	vrouw	zwanger	borst-voeding	man	vrouw	man	vrouw
	gram groente	250	250	250	250	250	250	250	250
	porties fruit (1 portie is 100 gram)	2	2	2	2	2	2	2	2
	bruine of volkoren boterhammen	6-8	4-5	4-7	6-7	5-7	3-4	4-6	3-4
	opscheplepels volkoren graan-producten of aantal aardappelen	4-5	4-5	4-5	4-5	4	3-4	4	3
	portie vis, peulvruchten, vlees of ei:	bekijk de aanbevolen hoeveelheden in de tabel hieronder							
	gram ongezouten noten	25	25	25	50	25	15	15	15
	porties zuivel (1 portie is 150 gram/ml)	2-3	2-3	3-4	2-3	3	3-4	4	4
	gram kaas	40	40	40	40	40	40	40	40
	gram smeer- en bereidingsvetten	65	40	40-50	50	50-65	40	55	35
	liter vocht	1,5-2	1,5-2	1,5-2	2	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2

Aanbevolen hoeveelheden **per week** voor vis, peulvruchten, vlees en ei

	gram vis	100	100	200	100	100	100	100	100
	opscheplepels peulvruchten	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3
	gram vlees (maximaal)	500	500	500	625	500	500	500	500
	eieren	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3

Healthy body weight

A commonly used method to see whether someone has a healthy body weight is to calculate the Body Mass Index (BMI).

The BMI is calculated by dividing the body weight (m = mass) in kilograms by the square of the body length (h = height) in meters.

Formula: $BMI = h/m^2$

Example:

Body height: 1.70

Body weight: 65 kg

$BMI = 65 / (1.70 \times 1.70) = 22.49$

BMI provides an estimate of whether the body weight is too high or too low.

Too low body weight = BMI lower than 18.5

Normal body weight = BMI between 18.5 and 25

Overweight = weight = BMI between 25 and 30

Obesity = BMI between 30 and 35

Severe obesity = BMI greater than 35

Ask your dietitian for advice if your weight is too high or low.

A man in a grey t-shirt and black leggings is in the foreground, performing a lunge with a dumbbell in his right hand. He is looking down at the dumbbell. In the background, two women are also performing the same exercise. The gym has large windows and various pieces of equipment.

Have fun training !!!