

# Fitness

## **Wat is Fitness?**

Fitness is een verzamelnaam voor activiteiten die ervoor zorgen dat je in een betere algehele conditie komt. Over het algemeen is fitness gericht op het belasten van het lichaam, hierdoor wordt de belastbaarheid vergroot. Fitness is in twee categorieën op te splitsen: Cardiotraining en krachttraining.

## **Wat is cardiotraining?**

Cardiotraining is gericht op het verbeteren van de conditie. Hierbij hoort ook het aanpakken van je lenigheid, coördinatie en snelheid. Apparaten die hiervoor geschikt zijn, zijn de loopband, spinningfiets en de crosstrainer.

## **Wat is krachttraining?**

Tijdens krachttraining werk jij aan je conditie en oefeningen waarbij je je spieren versterkt. Je maakt hierbij korte en explosieve bewegingen. Je kunt hierbij de fitnessapparaten gebruiken, maar ook op de grond kun je aan krachttraining doen.



