Definitief verandertraject

Dit document bevat: onderzoeksomschrijving, doelgroep analyse, benchmark, ontwerpeisen, het prototype en bijgevoegde bronnen.

Klijnstra H, Henri

2018

Inhoudsopgave

[*Hoofdstuk 1. Omschrijving onderzoek 3*](#_Toc504392858)

[*Hoofdstuk 2. Doelgroepanalyse 4*](#_Toc504392859)

[*2.1.1Doelgroep beschrijving 4*](#_Toc504392860)

[*2.1.2 Algemene kenmerken van de doelgroep (Leeftijd, geslacht, geografie, cultuur, interesses etc) 4*](#_Toc504392861)

[*2.1.3 Leefstijlfactoren (BRAVO) 4*](#_Toc504392862)

[*2.1.4 Specifiek sportgedrag 4*](#_Toc504392863)

[*2.1.5 Welke gedragskenmerken zijn typerend voor je doelgroep? 5*](#_Toc504392864)

[*2.1.6 Eventuele specifieke kenmerken 5*](#_Toc504392865)

[*2.1.7 Passende interventie: nulmeting in les één 5*](#_Toc504392866)

[*2.2 Factsheet doelgroep 6*](#_Toc504392867)

[*Hoofdstuk 3. Ontwerpeisen 7*](#_Toc504392868)

[*Hoofdstuk 4. Benchmark opdracht verandertraject 8*](#_Toc504392869)

[*4.1 Passende interventie voor de doelgroep 8*](#_Toc504392870)

[*4.2 Bestaande vergelijkbare interventies 9*](#_Toc504392871)

[*Voorwoord 14*](#_Toc504392872)

[*Evaluatieformulier 15*](#_Toc504392873)

[*Testformulier 16*](#_Toc504392874)

[*Les één: 17*](#_Toc504392875)

[*Les twee: 18*](#_Toc504392876)

[*Les drie: 19*](#_Toc504392877)

[*Les vier: 21*](#_Toc504392878)

[*Les vijf: 22*](#_Toc504392879)

[*Les zes: 23*](#_Toc504392880)

[*Les zeven: 24*](#_Toc504392881)

[*Les acht: 25*](#_Toc504392882)

# Hoofdstuk 1. Omschrijving onderzoek

In dit document bevindt zich de fase waarin het onderzoek wordt gedaan en er een prototype gevormd wordt. De stage van jaar twee wordt gelopen in het Sportgezondheidscentrum in Groningen. Het Sportgezondheidscentrum maakt deel uit van Sportstudies van de Hanze en dient als werkleerbedrijf. Leren, onderwijs en beroepspraktijk zijn drie takken die van belang zijn binnen deze organisatie. Om het Sportgezondheidscentrum in de toekomst succesvoller te maken is inkomsten genereren een belangrijke factor waar studenten/werknemers zich bezig mee moeten houden. Vandaar luidt de onderzoeksvraag voor jaar twee ook “Hoe gaan we van het Sportgezondheidscentrum een zelfstandig centrum maken die eigen inkomsten genereert”. Het deel van mijn onderzoek richt zich op het omliggende bedrijventerrein van de Zernike campus en de daarbij behorende kansen. De doelgroep die veel zal terug komen is het zittende beroep en daarbij behorende factoren. Uit trends en ontwikkelingen in de fitness blijkt dat kwaliteit erg op prijs wordt gesteld. Naast de kwaliteit wordt persoonlijkheid ook erg gewaardeerd. Op nummer één staat personal training en op twee staat small group training. Het product wat er ontwikkeld is voor het SGC richt zich op een kleine groep om zo veel persoonlijke begeleiding te kunnen bieden. Kwaliteit staat voorop in dit product. Elke oefening die u terug gaat vinden in het beweegplan zal dan ook goed uit gevoerd moeten worden voor het beste resultaat. (IHRSA, 2016)



# Hoofdstuk 2. Doelgroep analyse

# *2.1.1Doelgroep beschrijving*

De doelgroep binnen dit onderzoek is het omliggende bedrijventerrein op de Zernike campus. Bovenstaand zijn alle bedrijven weergegeven. Van de bovenstaande bedrijven houdt een groot aantal zich bezig met software of wetenschap.

# *2.1.2 Algemene kenmerken van de doelgroep (Leeftijd, geslacht, interesses etc)*

Leeftijd: De leeftijd van de doelgroep is erg breed. Het gaat hier om de leeftijd van 20 tot 67 jaar.

Geslacht: 90-10 man-vrouw verhouding (werken20, 2017)

Interesses:

* Gamen
* Films kijken
* Interesses zonder al te veel beweging

# *2.1.3 Leefstijlfactoren (BRAVO)*

Beweging: 32% van de Nederlanders met een zittend beroep haalt de beweegnorm. 68% van de Nederlanders met een zittend beroep voldoet dus al niet aan de beweegnorm. Naast de beweegnorm zit de doelgroep per dag voor hoger opgeleiden 10 uur per dag en voor lagen opgeleiden 7,7 uur per dag. (Katinka900, 2017)

Roken: Roken is een principe dat veel wordt gezien binnen het zittende beroep. In de pauze snel even naar buiten om te roken. Echter wordt er wel steeds meer aan gewerkt om dit aantal naar beneden te brengen. (Zie bijlage 5.1)

Alcohol: Bij de mensen waarbij vragen zijn afgenomen wordt niet overmatig alcoholgebruik geconstateerd. Wel wordt er geconstateerd dat er alcohol wordt genuttigd. De één doet dit meer als de ander. Wel is het verminderen van alcohol drinken goed voor een normaal BMI/vetpercentage. Dit omdat elke gram alcohol 8 kcal bevat.

Voeding: de doelgroep vertoond nog aardig snackgedrag. Tijdens het zittende werk wordt er veel weggegeten van snoep tot wel het gezonde broodje of stuk fruit.

Ontspanning: Sport zou een goed middel zijn om te ontspannen voor mensen die werkzaam zijn in deze branche. Er is veel te zien dat zij stress ervaren door de hoge werkdruk.

# *2.1.4 Specifiek sportgedrag*

*Hoe ziet het sport- en beweegpatroon van de doelgroep eruit:*

32% van de Nederlanders met een zittend beroep haalt de beweegnorm. 68% van de Nederlanders met een zittend beroep voldoet dus al niet aan de beweegnorm. Naast de beweegnorm zit de doelgroep per dag voor hoger opgeleiden 10 uur per dag en voor lagen opgeleiden 7,7 uur per dag. (Katinka900, 2017)

*Stand van zaken t.a.v. Grond motorische eigenschappen:*

Kracht: Het krachtniveau ligt op matig. 80% van de geobserveerde groep kan niet één goede push-up uitvoeren of beheerst de kracht om goede squats uit te voeren.

Lenigheid: Het lenigheidsniveau is normaal, het verschilt erg bij de geobserveerde groep. De één kan een squat volledig maken en de andere niet. Veel mobiliteitsproblemen zijn terug te zien bij de volgende spieren: M. gluteus maximus, m. gluteus medius. M. biceps femoris, m. semitendonisus en m. sembranosus.

Uithoudingsvermogen: ligt onder de maat bij de meesten. Hele dag zitten mensen stil en kunnen niet een geringe afstand joggen/hardlopen.

Snelheid: De snelheid ligt op een normaal niveau. Geen uitersten te zien tijdens de observatie.

Coördinatie: Coördinatie ligt op een normaal niveau. Bij het uitvoeren van gemakkelijke oefeningen weet het lichaam zich goed te vinden. Zodra losse oefeningen extra elementen toegevoegd worden zoals: overhead lungens, overhead squats komen mobiliteit- en coördinatie problemen naar voren. Wel kan hier aan gewerkt worden.

*Wat voor een soort activiteiten voeren ze uit en in welke context:*

Door het hebben van een zittend beroep zijn er een aantal factoren die belangrijk zijn om mee te nemen in het sportaanbod voor deze doelgroep:

* Verhogen BMR
* Voorkomen van klachten aan bewegingsapparaten zoals: rug, nek, schouder, romp en benen.

De doelgroep voert relatief weinig uit op gebied van beweging. Wel zou dit mogelijke klachten kunnen voorkomen en zou het volgende aanbod passend zijn voor deze bovenstaande klachten:

* Werken met een programma waar rompstabiliteit in is opgenomen.
* Krachttraining om zo het vergroten van spiermassa te stimuleren waardoor de BMR verhoogd.
* Werken met interval in de training. Hierdoor is de inspanning zo dusdanig hoog dat er na de training nog een verhoogde BMR aanwezig is tot uren na de inspanning.
* Om blijvende verandering te creëren is het ook belangrijk om de klanten te confronteren met hun gezondheid. Een mooi idee hierbij is het aanbieden van een health check die bestaat uit: gewicht, vetmeting, lenigheid, uithoudingsvermogen en kracht om zo een compleet plaatje te kunnen laten zien.

(Optimalegezondheid.com, 2017)(Peter-Jan Mol, 2015)(Rubriek.nl, 2015)

# *2.1.5 Welke gedragskenmerken zijn typerend voor je doelgroep?*

Naast dat het sport specifieke gedrag is weergegeven onder kopje 2.1.4 wordt onder kopje 2.1.5 verder beschreven welke kenmerken typerend zijn voor de doelgroep. Hieronder een aantal kenmerken die typerend zijn voor het zittende beroep:

* Kans op ongelukkigheid/depressie (Dit door de rem op aanmaak van endorfine door vele zitten)
* Gehaast
* Stress

(Annink, 2013)

# *2.1.6 Eventuele specifieke kenmerken*

Kenmerken die samenhangen met zittend beroep: roken, BMI, smartphonegebruik, stress, vermoeidheid en snackgedrag.

# *2.1.7 Passende interventie: nulmeting in les één*

Na dat de doelgroep beschreven is en in kaart is gebracht wat de voornamelijk problemen zijn binnen het begrip zittend beroep is het van belang om een totale beginsituatie te creëren. Om een passende interventie toe te kunnen passen op deze doelgroep is het van belang dat er voortijdig een nulmeting plaatsvindt. Deze nulmeting vindt plaats voor de volgende interventies:

* Sporten in groepsverband zoals: bootcamp, circuittraining, core workout en andere mogelijkheden.
* Sporten in de zin van bedrijfsfitness

De volgende nulmetingen kunnen worden uitgevoerd bij de bovenstaande bewegingsactiviteiten.

Sporten in groepsverband: beweegscan afnemen en afname vragenlijst.

Sporten in de zin van bedrijfsfitness: health check (vetpercentage, conditietest, gewicht, bloeddruk en algehele kracht)

# 2.2 Factsheet doelgroep



# 2.3 Interview, observatielijst en vragenlijst

Onder het kopje 2.3 staan het interview, observatielijst en vragenlijst uitgewerkt. Deze bronnen zijn gebruikt om zo de delen van de doelgroep analyse in te vullen. Om achter specifieke gedragskenmerken te komen is er gekozen om een observatielijst op te stellen en te observeren. Uit de observatie zijn de resultaten behaald die terug te lezen vallen onder 2.1.5. Het interview is gebruikt voor het verkrijgen van informatie om zo het kopje 2.1.3 in te vullen. Naast het interview is er ook een vragenlijst ingevuld die ondersteuning heeft geboden bij het kopje 2.1.3. Niet alleen deze drie bronnen hebben gezorgd voor de informatie die geleid heeft tot de gehele doelgroep analyse. Ook heeft het internet gezorgd voor de benodigde informatie. Alle bronnen zijn in de tekst terug te vinden.

|  |  |
| --- | --- |
| **Interview doelgroep analyse** | |
| Wat is uw naam? |  |
| Wat is uw leeftijd? |  |
| Hoe vaak per week sport u matig intensief? En hoelang? (**B**RAVO) |  |
| Hoe vaak per week sport u intensief? En hoelang? (**B**RAVO) |  |
| Rookt u? (B**R**AVO) |  |
| Bent u bewust van wat u eet? Eet u aan de hand van uw bewustzijn gezond? (BRA**V**O) |  |
| Snackt u veel en of vertoont u veel snackgedrag? (BRA**V**O) |  |
| Ervaart u veel stress? **(**BRAV**O**) |  |
| Is sport voor u een uitlaatklep die zorgt voor ontspanning? **(**BRAV**O**) |  |
| Hoe zou u uw kracht omschrijven? Slecht – matig – normaal – goed |  |
| Hoe zou u uw leningheid omschrijven? Slecht – matig – normaal – goed |  |
| Hoe zou u uw uithoudingsvermogen omschrijven? Slecht – matig – normaal – goed |  |
| Hoe zou u uw snelheid omschrijven? Slecht – matig – normaal – goed |  |
| Hoe zou u uw coördinatie omschrijven? Slecht – matig – normaal – goed |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Observatielijst doelgroep analyse** | |
| Hoe is de verhouding man/vrouw? |  |
| Hoe is de kracht van de doelgroep? (bijv. push-ups, squats, pull-up en of walking lunge) |  |
| Hoe is de lenigheid van de doelgroep? (Sit-and reach test) |  |
| Hoe is het uithoudingsvermogen van de doelgroep? |  |
| Beschikt de doelgroep over de juiste mate snelheid? |  |
| Hoe sterk is de doelgroep coördinatief? |  |
| Welke gedragskenmerken zijn typerend en komen terug bij meer mensen uit de doelgroep? |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Vragenlijst doelgroep analyse** | |
| Wat is uw naam? |  |
| Wat is uw leeftijd? |  |
| Hoe vaak per week sport u matig intensief? En hoelang? (**B**RAVO) |  |
| Hoe vaak per week sport u intensief? En hoelang? (**B**RAVO) |  |
| Rookt u? (B**R**AVO) |  |
| Bent u bewust van wat u eet? Eet u aan de hand van uw bewustzijn gezond? (BRA**V**O) |  |
| Snackt u veel en of vertoont u veel snackgedrag? (BRA**V**O) |  |
| Ervaart u veel stress? **(**BRAV**O**) |  |
| Is sport voor u een uitlaatklep die zorgt voor ontspanning? **(**BRAV**O**) |  |

# Hoofdstuk 3. Ontwerpeisen

In dit hoofdstuk worden de eisen van het prototype beschreven. De eisen vallen onder te delen onder: functionele eisen, gebruikerseisen, randvoorwaarden en ontwerpbeperkingen. De functionele eisen zijn eisen waarop het product gericht is. Zo is dat met dit prototype op rompstabiliteit en het versterken van zowel buik, rug en bekkenbodemspieren. De gebruikerseisen zijn eisen vanuit de gebruiker bijv. een les van 30 minuten, op locatie of in het Sportgezondheidscentrum. De randvoorwaarden hebben betrekking op materiaal, tijd en locatie. Zo kan het aanbod zich afspelen op locatie of in het Sportgezondheidscentrum. Een verschillende locatie brengt verschillende factoren mee waar rekening mee moet worden gehouden tijdens het geven van de lessen uit het plan. Als laatste worden de ontwerpbeperkingen omschreven. Ontwerpbeperkingen zijn bijvoorbeeld tijd en budget. Het geven van heel uitgebreide les die wel een uur kan duren terwijl je maar 30 minuten hebt of je wil gebruik maken van een groot budget maar dat is niet beschikbaar. Hieronder de ontwerpeisen voor het core-stability work-out lesplan.

*Algemeen:*

Als stageopdracht richt ik mij op het omliggende bedrijventerrein. Het SGC wil in de toekomst wel uitbreiden, echter zal er eerst een zelfstandig inkomen gegenereerd moeten worden. Door het aantrekken van meerdere doelgroepen. Daarnaast is het reguleren van de klanten erg belangrijk. Op welk tijdstip wordt het beweegaanbod geboden, welk doeleind heeft het en wat is er benodigd. Het product wat ik ga opleveren aan het einde van blok 2.2 is een lesplan gericht op de zittende doelgroep.

*Functionele eisen:*

Het lesplan is ingericht voor de doelgroep die een zittend beroep heeft. Uit onderzoek blijkt dat deze doelgroep kampt met veel gezondheidsproblemen, in het speciaal last van rugklachten. Het kampen met gezondheidsproblemen valt vaak direct te linken aan een verkeerde houding en achterlopende stabiliserende spieren. Hierdoor is het plan ingericht op het verbeteren van de rompstabiliteit en het bewust worden van de houding. Het lesplan duurt 8 weken waarin meerdere testmomenten gepland zijn om zo de resultaten en de kwaliteit te waarborgen. Aan het einde moet 75% van de groep een plank 25% langer kunnen uitvoeren dan in de beginsituatie.

*Gebruikerseisen:*

-Les moet niet langer duren als 45 min

-Les moet in een pauze ingezet kunnen worden

*Randvoorwaarden:*

-Alleen werken met bedrijven uit de Zernike Campus

-Activiteit moet aangeboden worden tegen een kostprijs

-Eventueel afsluiten van contract met een bedrijf mocht de activiteit bevallen in blok 2.3 tijdens implementatie

*Ontwerpbeperkingen:*

-Niet altijd in het SGC mogelijk (moet ook op locatie uit te voeren zijn, daarom wordt er gewerkt met alleen losse materialen)

-Alles moet in de huisstijl van de Hanze (SGC heeft geen eigen huisstijl omdat het onderdeel is van sportstudies)

-Alles wat qua documenten de deur uit gaat moet via stagebegeleider en opleidingscoördinator

-Medewerking verlenen aan HanzeFit en hun onderzoek

# Hoofdstuk 4. Benchmark opdracht verandertraject

# **4.1 Passende interventie voor de doelgroep**

*Beschrijving interventie:*

*Een passende interventie voor de doelgroep in omgeving zou onderstaand kunnen zijn:*

Om het SGC een werkleerbedrijf te maken is het in de opdracht van belang dat er inkomen gegenereerd gaat worden voor het SGC. Dus als er een bewegingsactiviteit aangeboden gaat worden aan een bedrijf of werknemer van dat bedrijf zal daar een passend abonnement of tarief voor opgesteld moeten worden. Hieronder is een idee weergegeven hoe het kostenplaatje eruit kan gaan zien.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Soort abonnement | Tarief | Korting t.o.v. een losse les |
| Losse les small group training  Losse fitness les  Losse les personal training | € 12,50 p.p  € 6,-  € 35,- | - |
| Maandabonnement personal training *(1 x per week)*  Maandabonnement personal training (2 x per week)  Maandabonnement personal training *(3 x per week)* | € 120,- p.m  € 220,- p.m  € 300,- p.m | € 30,- p.l/ % korting  € 27,50 p.l/ % korting  € 25,- p.l / % korting |
| Maandabonnement fitness *(1 x per week)*  Maandabonnement fitness *(2 x per week)*  Maandabonnement fitness *(3 x per week)* | € 20,- p.p  € 30,- p.p  € 40,- p.p | € 5,- p.l / 17% korting  € 3,75 p.l / 37,5% korting  € 3,33,- p.l / 45% korting |
| Half jaar abonnement small group training (2 x per week)  Jaar abonnement small group training(2 x per week) | € 95,- p.m  € 80,- p.m | € 10,97 p.l / 13,3% korting  € 9,25 p.l / 26% korting |
| Bedrijftarief: bootcamp eenmalig per week  Bedrijftarief: bootcamp twee maal per week | € 80,- p.m  € 150,- p.m |  |

Omdat er nog niet bekend is welke lessen er gegeven gaan worden is het lastig om hier al een compleet plan voor op te stellen. Na het onderzoek zal blijken waar de omliggende bedrijven op het terrein vraag naar hebben. Echter kan er al wel een klein beeld geschetst worden om zo alvast een lesplan op te stellen. Hieronder wordt weergegeven welke lessen er gegeven kunnen worden aan de klanten in het omliggende bedrijventerrein.

*Bootcamp*:

Op het heden wordt er al een bootcamp les gegeven onder de Hanze medewerkers door een stagiaire. Voor bedrijven zou net zo goed deze les op kunnen. Het aantal mensen wat per les mee kan doen is vier tot twaalf. Dit kan structureel wekelijks gebeuren en is niet het SGC al ruimte benodigd. Als er vanuit het bedrijf vraag is naar beweging en in het bijzonder bootcamp dan zou er via de website een inschrijfkopje voor dat bedrijf moeten komen waar werknemers van het desbetreffende bedrijf zich zouden kunnen inschrijven. In de bovenstaande tabel zijn de tarieven weergegeven. Daarnaast staat in de bijlage een voorbeeld van een lessenreeks die uitgevoerd kan worden.

*Small-group trainingen (strenght – endurance – ):*

Naast dat er bootcamp wordt gegeven kan het SGC ook denken aan small-group trainingen met een aantal van vier tot acht personen. Deze lessen zijn op te delen in bijvoorbeeld strenght en endurance. Het nadeel van een les als deze is dat de barbells, plates en rekken uit het SGC benodigd zijn. Het geven van deze les is een mogelijkheid om inkomen te genereren echter is het van belang dat deze lezen dan op rustigere tijden gegeven worden.

*Personal-training*:

Een exclusieve manier van training is toch wel personal-training. Het genereren van inkomen is van belang voor het SGC. Een mooie kans voor het SGC is het geven van personal-training wat per sessie wel 30,- kan opleveren.

Fitness:

Naast alle groepslessen moet het ook mogelijk worden voor werknemers in het omliggende bedrijventerrein om te gaan fitnessen. Hiervoor zal dan een bepaald abonnement moeten worden opgesteld, hierboven in de tabel een voorbeeld. Wel zal er nagedacht moeten worden hoe deze mensen te sturen zijn. Dit om niet iedereen op hetzelfde moment te krijgen. Na het behoefte onderzoek is het van belang dat een protocol wordt opgesteld met het desbetreffende bedrijf over bedrijfsfitness.

*Core workout*:

Het aanbieden van een korte les waarin er doelgericht gewerkt wordt aan de rompstabiliteit van de klant. De rompstabiliteit gaat niet alleen om het versterken van spieren, maar ook gaat het om houding van de klanten. Vaak zit de doelgroep een gehele dag en daarom zou het passend zijn om dat met een goede houding te doen. Deze les heeft een duur van 20 tot 30 minuten en kan meerdere malen per week gegeven worden.

*Doelen interventie***:**

* Het verlagen van ziekteverzuim op lange termijn
* Deelnemers hun vitaler laten voelen en ervaren (bloeddruk, gewicht, kracht en mentale gesteldheid)
* Het genereren van inkomsten voor het SGC
* Voorkomen van klachten (beschreven in doelgroep analyse hoofdstuk 1.)

# **4.2 Bestaande vergelijkbare interventies**

*Interventie 1. Caparis in beweging: Van bedrijfsfitness tot compleet beweegprogramma*

*Relatie met eigen interventie:*

* Zelfde soort interventie die gericht is op dezelfde doelgroep.
* Bedrijf is opgericht om inkomsten te genereren uit interventie.

*Beschrijving interventie:*

“Preventiecentrum Sportstad Heerenveen biedt naast haar particuliere fitnessprogramma ook bedrijfsfitness op maat aan”, legt Kim uit. “Eén van de bedrijven die hier belangstelling voor kreeg, is Caparis. Deze organisatie wilde het sport- en beweegaanbod graag op de eigen locatie aanbieden. Al gauw kwamen er naast het idee om fitness op locatie aan te bieden ook een sportdag, een health check en zelfs een eigen sporthal bij. Tijdens die eerste jaren is het programma uitgebouwd met een compleet verzuimprogramma, een programma voor mensen met chronische aandoeningen en een programma dat arbo-voorlichting biedt aan alle 2500 medewerkers van Caparis.”

*Doelstelling van de interventie:*

* Het doel van de interventie is om zoveel mogelijk werknemers met een handicap te laten participeren in het bedrijfsleven en bij de overheid. Voor een sociale werkvoorziening is het van belang dat werknemers zowel fysiek als mentaal zo fit mogelijk blijven, zodat waar het realiseerbaar is uitzicht op een reguliere baan komt.

*Koppeling theoretische principes en methodieken:*

De koppeling van dit project is met de wel bekende BRAVO factoren. Met deze factoren is geen link met het prototype. Het prototype houdt zich alleen bezig met bewegen en dan voornamelijk beter leren bewegen.

*Wat is het effect van de interventies:*

* Voor alle BRAVO-onderdelen (bewegen, roken, alcohol, voeding en ontspanning) is aandacht
* Regelmatig zorgen voor vernieuwing
* Dankzij onderzoek bij een specifiek deel van de doelgroep, namelijk 36 medewerkers, is aangetoond dat bij deze groep het verzuim is gedaald.
* Er zijn ook positieve veranderingen geconstateerd op diverse fysieke uitkomsten, zoals spierkracht, bloeddruk en cholesterol.
* Kwalitatief onderzoek laat zien dat medewerkers aangeven zich fitter te voelen; ze zeggen beter in hun vel te zitten en kunnen daardoor hun werk beter doen.”

(Peter-Jan Mol A, 2016)

*Interventie 2. Bedrijfssport*

*Relatie met eigen interventie:*

* Richt zich op dezelfde doelgroep

*Beschrijving interventie:*

Bedrijfssport betekent op een actieve, leuke en gezonde manier met collega’s sporten onder professionele begeleiding. Bedrijfssporten vinden plaats op een voor het bedrijf geschikte locatie en sluit aan op de werktijden.

Op basis van gesprekken met de contactpersoon van het bedrijf, meestal een Arbo coördinator, Human Resource manager of de directeur, wordt een behoefte inventarisatie onder de werknemers uitgevoerd door middel van de Sport en Beweegscan. Op basis van deze inventarisatie wordt een op maat sportaanbod bepaald. Om gedragsverandering te bewerkstelligen zijn er kaders. Zo duurt een traject minimaal 3 maanden met minimaal 1x per week een centraal trainingsmoment.

*Doelstelling van de interventie:*

*Hoofddoel:*

* Het doel van Bedrijfssport is het stimuleren van sport- en beweeggedrag ter verbetering van de gezondheid van werknemers met een zittend beroep en een inactieve leefstijl in de leeftijd van 18-67 jaar.

*Subdoelen:*

* De beoogde subdoelen voor de einddoelgroep werknemers zijn;
* De werknemer vertoont minder sedentair gedrag en heeft een actievere leefstijl.
* 10 % van de werknemers ervaart zes maanden na de interventie (gebaseerd op een meta-analyse uit eerdere effectmetingen Bedrijfssport) minder barrières om te gaan sporten en bewegen (werkdruk, prioriteiten stellen, werk – privé balans, kosten, tijd etc.).
* 15 % van de werknemers is zes maanden na de interventie (gebaseerd op een meta-analyse uit eerdere effect metingen Bedrijfssport) lid geworden van een sportvereniging en/of van de sportbond.
* De werknemer ervaart een verbeterde werksfeer na de interventie.
* De werknemer heeft een lager ziekteverzuim.

*Koppeling theoretische principes en methodieken:*

De methode die er gehanteerd wordt om een beginsituatie te krijgen van de klant is de sport en beweegscan. Het

*Wat is het effect van de interventies:*

Als eindcijfer wordt de bedrijfsportinterventie beoordeelt met een 7,9 door de werkgevers (op basis van 28 werkgevers). Daarnaast wordt de interventie door trainers beoordeelt met een 7,7(op basis van 18 trajecten). Gezien het cijfer en de reacties die er ontvangen zijn met betrekking tot de interventie geeft het aan dat bedrijfssport een goed lopende interventie is en dat de mensen tevreden zijn. Sport en Zaken heeft goede contacten met zowel de bedrijven als de sportaanbieders. Ook zijn de deelnemers van bedrijfssport enthousiast. Daarnaast zijn veel mensen betrokken binnen een organisatie, daardoor zijn er veel promotors en draagvlak door de gehele organisatie.

Echter wordt er ook aangegeven dat dit een verbeterpunt is. Zodra een bepaald district of deel van een bedrijf geen promotor heeft die op de werkvloer collega’s persoonlijk aanspreekt en stimuleert, dan loopt de interventie ook minder goed. Dit kan ook een reden zijn waarom mensen last-minute afmelden voor bijvoorbeeld een eindevenement. Genoeg draagvlak binnen de organisatie creëren is een belangrijk aspect voor het slagen van de interventie en heeft daardoor altijd aandacht nodig.

Op basis van kwalitatief onderzoek en de sport- en beweegscan is de interventie verbeterd en aangepast. Het programma heeft zich ontwikkeld, zo is gebleken dat de challenge het meest effect heeft op gedragsverandering van werknemers. Ook is er ontdekt dat door veel centrale trainingen te geven, juist veel mensen afhaken. Door de deelnemers meer zelf verantwoordelijkheid te geven; gebruik te maken van programma’s zoals mijnzwemcoach en Dutch Runners; en meer te richten op de communicatie daarvan bleek dat er veel meer mensen bleven komen opdagen bij de trainingen en eindevenement.

(Kenniscentrum Sport A, 2017)

*Interventie 3. Business Yoga*

*Relatie met eigen interventie:*

* Gericht op dezelfde doelgroep
* Gericht op dezelfde klachten

*Beschrijving interventie*:

Business Yoga is een interventie waarbij yoga wordt aangeboden op de werkvloer. Yoga bestaat meestal uit beweegoefeningen, houdingen, en ademhalings- en meditatieoefeningen, waarbij zowel lichaam als geest centraal staan. Business Yoga gaat uit van de gedachte dat gezonde/vitale medewerkers minder verzuimen (en dus bijdraagt bij aan het terugdringen van het ziekteverzuim), het de kwaliteit van het werk verhoogt en hierdoor bijdraagt aan het behalen van een hoger rendement.

*Doelstelling van de interventie:*

*Hoofddoel:*

* Werknemers en managers verminderen hun (ervaren) werkstress en verbeteren hun fysieke en mentale gezondheid door middel van deelname aan yogatrainingen op de werkvloer. Dit wordt uitgevoerd binnen een periode van 3 maanden waarbij 1 x per week wordt deelgenomen aan een begeleide sessie yoga.

*Subdoel:*

* Deelnemers voelen zich gezonder en vitaler na 5 tot 10 trainingen.
* Deelnemers gaan van bijna niet bewegen naar regelmatig (tenminste 1 keer in de week) sportief bewegen.
* Deelnemers worden zich bewust van het belang van een gezonde leefstijl: gezonde voeding, ontspanning en beweging.
* Deelnemers worden weerbaarder en kunnen beter omgaan met onzekere/veranderende situaties zowel binnen als buiten het bedrijf.
* Deelnemers zijn minder vaak ziek en verzuimen minder op werk.

*Koppeling theoretische principes en methodieken:*

*Wat is het effect van de interventies:*

Reactie professional:

“Ik ben enthousiast over de interventie omdat het aansluit bij de latente en of acute behoefte van de klant die behoefte heeft aan ontspanning en zoekt naar een gezonde balans. Als training is het belangrijk dat de interventie behalve een interessante beleving op zich, vooral ook inspireert en de klant aanzet om ook daadwerkelijk met de nieuwe vaardigheden iets te gaan doen. Het geeft ontzettend veel voldoening als ik drie of zes maanden na de training terug krijg van een werknemer dat deze aan de slag is gegaan met het geleerde en initiatief heeft genomen om bijvoorbeeld gezonder te gaan eten, meer te bewegen, etc. Het is mijn doel dat de interventie nog lang na het traject blijft doorwerken en de ruimte opent voor mensen om er meer mee te doen en verder in te verdiepen.” Deelnemers zijn positief over Business Yoga en voelen verandering. Ze reageren vaak enthousiast op de technieken en richtlijnen die in het programma worden aangeboden. Het beoefenen van yoga is voor hen vaak een nieuwe ervaring met verrassende effecten.

Reactie deelnemer:

"Na de training voelde ik me ontspannen, dichter bij mezelf en meer in contact met mijn omgeving. Deze ervaring gaf mij positieve energie en kracht.

Succesfactoren:

De ervaring is dat de interventie laagdrempelig en toegankelijk is. Dat blijkt uit de vele soorten bedrijven en werknemers die aan de interventie hebben deelgenomen. De interventie is erg goed ontvangen door het bedrijfsleven, waarbij de toegankelijkheid van het aanbod wordt geprezen.

Een andere succesfactor is de ervaringsgerichte benadering en de zelfstandige voortzetting van de yogabeoefening door deelnemers. Werknemers ervaren zelf de positieve effecten van Business Yoga. Dat werkt bevestigend en overtuigend. Veel werknemers die aan de interventie hebben deelgenomen gaan na afloop zelfstandig op zoek naar gezondheidsactiviteiten in de privé omgeving. Hierdoor worden de positieve effecten van de interventie verder versterkt.

(Kenniscentrum Sport B, 2017)

****

Lesplan core stability work-out

# 

15 januari 2018

# **Voorwoord**

In het onderstaande plan vindt u een trainingscyclus van acht weken waar gewerkt wordt aan de rompstabiliteit van de klant. Het doel van het onderstaande plan is het verbeteren van de rompstabiliteit van de klant. Elke vier week wordt er gemeten waar de klant staat doormiddel van een maximale planktest. Dit lesplan is in te zetten in het Sportgezondheidscentrum of op locatie. De doelgroep waar deze les op gericht is in het bijzonder mensen met het zittende beroep. Daarnaast is deze les erg passend voor de doelgroep met een zwakke romp of lage rugklachten. Om de kwaliteit van het lesplan te garanderen zijn evaluatieformulieren en testformulieren toegevoegd. Als laatste wil ik het Sportgezondheidscentrum bedanken voor de mogelijkheid om dit op voeten te zetten.

# **Evaluatieformulier**

|  |
| --- |
| Evaluatieformulier trainingsplan |
| Uitleg evaluatieformulier:  Het evaluatieformulier is opgesteld met openvragen en vragen waarbij keuzes worden gegeven. Bij elk onderdeel is er de mogelijkheid om een opmerking in te vullen met bijvoorbeeld een voorbeeld uit het afgeronde trainingsplan. De vragen waarbij keuzes worden kunnen ingevuld worden zoals het onderstaande voorbeeld.   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | Uitstekend | goed | voldoende | matig | slecht |   (*Figuur 4. Ingevulde vraag)* |
| Naam: …………………………………………………………………………………………………………………… |
| De gegeven instructies waren:   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | Uitstekend | goed | voldoende | matig | slecht | |
| Opmerking ruimte: ……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………… |
| De hoeveelheid aandacht die u kreeg was:   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | Uitstekend | goed | voldoende | matig | slecht | |
| Opmerking ruimte: ……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………… |
| Het schema:   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | Uitstekend | goed | voldoende | matig | slecht | |
| Opmerking ruimte: ……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………… |
| De opbouw van het schema was:   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | Uitstekend | goed | voldoende | matig | slecht | |
| Opmerking ruimte: ……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………… |
| Wat waren u verwachtingen? |
| Opmerking ruimte: ……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………… |
| Zijn u verwachting uitgekomen? |
| Opmerking ruimte: …………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………. |

# **Testformulier**

Hieronder bevindt zich het testformulier wat gebruikt wordt om de testgegevens van klanten te noteren. Naast het noteren geeft het formulier direct ook de progressie weer en het aantal gebruikte testmomenten.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Planktest uitslagen | | | | | |
| Naam: | Testmoment één: | Testmoment twee: | Testmoment drie: | Aantekeningen: | Progressie: |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

# **Les één:**

Les één staat in het thema van creëren van bewustwording van onder andere bekken kantelen en het hol en bol maken van de onderrug.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Les één: *bewustwording creëren bekken kantelen⎮basis core-stability oefeningen⎮planktest* | | | | | | | | |
|  | **Oefening** | **Herhalingen** | KG | Rust | TUT | Tijdsduur | Differentiatie | Aantekeningen |
| 1. | Staand bekken kantelen | 2 x 5 – 10 | - |  | 1-1-1 | 2:00 | n.v.t. |  |
| 2. | Hol en bol vanuit kniezit | 2 x 5 – 10 | - |  | 1-2-1 | 2:00 | n.v.t. |  |
| 3. | Bekkenshift staand | 2 x 10 (5 – 5) | - | 20” | 1-1-1 | 1:40 | n.v.t. |  |
| 4. | Iron cross leg swing | 2 x 10 (5 – 5) | - | 20” | 2-1-2 | 2:30 | n.v.t. |  |
| 5. | Knee grab liggend  (met gebogen knie) | 2 x 10 (5 – 5) | - | 20” | 1-2-1 | 2:00 | n.v.t. |  |
| 6. | Hip flexor | 2 x 10 (5 – 5) | - | - | 1-2-1 | 2:00 |  |  |
| 7. | Planktest | 1 x max | - |  | - | 3:00 max | Eigen niveau |  |
| 8. | Side plank | 2 x 20 sec | - | 10” | - | 2:00 | Vanuit knie |  |
| 9. | Pelvic lift | 3 x 20 sec | - | 20” | - | 2:20 |  |  |
| 10. | Reverse plank | 3 x 15 sec | - | 15” | - | 2:00 | Vanuit elleboog |  |
| Totaal: | | | | | | 20 Min. | | |

# **Les twee:**

Les twee begint met terugblikken op de eerste les. In de inleiding wordt er teruggekomen op

Hoe het bekken gekanteld moet worden. Daarnaast worden de basis oefeningen qua omvang uitgebreid om zo een progressieve prikkel te geven.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Les twee: *herinneren bekken kantelen les één⎮basis core-stability oefeningen “duur opbouwen”* | | | | | | | | |
|  | **Oefening** | **Herhalingen** | KG | Rust | TUT | Tijdsduur | Differentiatie | Aantekeningen |
| 1. | Terugkoppeling: staand bekken kantelen | 2 x 5 – 10 | - |  | 1-1-1 | 2:00 | n.v.t. |  |
| 2. | Hol en bol vanuit kniezit | 2 x 5 – 10 | - |  | 1-2-1 | 2:00 | n.v.t. |  |
| 3. | Bekkenshift staand | 2 x 10 (5 – 5) | - | 20” | 1-1-1 | 1:40 | n.v.t. |  |
| 4. | Iron cross leg swing (gebogen knie) | 2 x 10 (5 – 5) | - | 20” | 2-1-2 | 2:30 | n.v.t. |  |
| 5. | Knee grab liggend | 2 x 10 (5 – 5) | - | 20” | 1-2-1 | 2:00 | n.v.t. |  |
| 6. | Hip flexor | 2 x 10 (5 – 5) | - | - | 1-2-1 | 2:00 | n.v.t. |  |
| 7. | Rechte plank | 3 x 30 sec | - | 20” | - | 2:30 | Vanuit knie |  |
| 8. | Side plank | 2 x 25 sec | - | 15” | - | 3:00 | Vanuit knie |  |
| 9. | Pelvic lift | 3 x 30 sec | - | 20” | - | 2:30 | n.v.t. |  |
| 10. | Reverse plank | 3 x 20 sec | - | 15” |  | 2:00 | Vanuit elleboog |  |
| 11. | Diagonaal uitstrekken (HOLD) | 2 x 10 (5 – 5) | - | geen | 1-2-1 | 2:00 |  |  |

# **Les drie:**

Na twee trainingen statisch gewerkt te hebben en bewustwording met het kantelen van het bekken te gecreëerd te hebben. Daarop volgend wordt in training drie de eerste dynamische elementen toegevoegd om het niveau wat te verleggen. In week vier wordt hier verder op ingegaan.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Les drie: *eerste dynamische oefeningen toe gaan passen* | | | | | | | | |
|  | **Oefening** | **Herhalingen** | KG | Rust | TUT | Tijdsduur | Differentiatie | Aantekeningen |
| 1. | Bekken kantelen zelfstandig staand | 2 x 5 | - |  | 1-1-1 | 2:00 | n.v.t. |  |
| 2. | Bekken kantelen uit halve squat | 2 x 5 – 10 | - |  | 1-2-1 | 2:00 | n.v.t. |  |
| 3. | Bekkenshift liggend | 2 x 10 (5 – 5) | - | 20” | 1-1-1 | 1:40 | n.v.t. |  |
| 4. | Iron cross leg swing (met been recht) | 2 x 10 (5 – 5) | - | 20” | 2-1-2 | 2:30 | n.v.t. |  |
| 5. | Knee grab liggend | 2 x 10 (5 – 5) | - | 20” | 1-2-1 | 2:00 | n.v.t. |  |
| 6. | Hip flexor | 2 x 10 (5 – 5) | - | - | 1-2-1 | 2:00 | n.v.t. |  |
| 7. | Rechte plank | 3 x 35 sec |  | 20” | - | 2:30 | Vanuit knie |  |
| 8. | Side plank – hip dip | 2 x 12 (6 – 6) |  | Geen | - | 2:00 | Side plank hold |  |
| 9. | Diagonaal uitstrekken vanuit kniezit | 2 x 12 (6 – 6) |  | Geen | 1-2-1 | 2:00 |  |  |
| 10. | Pelvic lift | 3 x 10 |  | 20” | 1-2-1 | 3:00 |  |  |
| 11. | Reverse plank | 3 x 20 sec |  | 10” | - | 1:30 |  |  |
| 12. | Plank hoog - side tap | 2 x 10 (5 – 5) |  | 20” | 1-1-1 | 2:00 |  |  |

# **Les vier:**

Na de eerste dynamische elementen wordt in training vier teruggeblikt op deze elementen. Wel worden waar mogelijk deze elementen qua omvang opgevoerd om zo weer een progressieve prikkel toe te dienen.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Les vier: terugkoppeling eerste keer dynamisch “Duur opbouwen” planktest evaluatiepunten noteren | | | | | | | | |
|  | **Oefening** | **Herhalingen** | KG | Rust | TUT | Tijdsduur | Differentiatie | Aantekeningen |
| 1. | Feedback moment vorige les |  |  |  |  | 1:00 | n.v.t. |  |
| 2. | Kort terugblikken bekken kantelen halve squat | 1 x 5 – 10 |  |  |  | 1:00 | n.v.t. |  |
| 3. | Bekkenshift liggend | 2 x 10 (5 – 5) | - | 20” | 1-1-1 | 1:40 | n.v.t. |  |
| 4. | Iron cross met been recht | 2 x 10 (5 – 5) | - | 20” | 2-1-2 | 2:30 | n.v.t. |  |
| 5. | Knee grab liggend | 2 x 10 (5 – 5) | - | 20” | 1-2-1 | 2:00 | n.v.t. |  |
| 6. | Hip flexor | 2 x 10 (5 – 5) | - | - | 1-2-1 | 2:00 | n.v.t. |  |
| 6. | Rechte plank | 3 x 40 sec |  | 20” | - | 3:00 | Vanuit knie |  |
| 7. | Side plank – hip dip | 2 x 16 (8 – 8) |  | Geen | - | 2:00 | Side plank hold |  |
| 8. | One leg pelvic lift | 2 x 12 (6 – 6) |  | 20” | 1-2-1 | 2:00 |  |  |
| 9. | Reverse plank | 3 x 15 |  | 20” | 1-2-1 | 3:00 |  |  |
| 10. | Plank hoog - side tap | 3 x 20 sec |  | 10” | - | 1:30 |  |  |
| Totale duur: | | | | | | 20 min. | | |

# **Les vijf:**

Na het dynamisch maken van oefeningen wordt in training vijf het niveau verhoogd met instabiele vlakken. Hierbij wordt er meer van de romp gevraagd om het stabiel te houden. Dit door instabiele externe factoren zoals: een swissball of bosu ball.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Les vijf: toepassingen aanbrengen / instabiele vlakken toevoegen | | | | | | | | |
|  | **Oefening** | **Herhalingen** | KG | Rust | TUT | Tijdsduur | Differentiatie | Aantekeningen |
| 1. | Introductie les vijf |  |  |  |  | 1:00 |  |  |
| 2. | Bekken kantelen vanuit squat 90 graden | 1 x 5 – 10 |  |  |  | 1:00 | Halve squat |  |
| 3. | Bekkenshift liggend | 2 x 10 (5 – 5) | - | 20” | 1-1-1 | 1:40 | n.v.t. |  |
| 4. | Winshield wipers met benen gebogen | 2 x 10 (5 – 5) | - | 20” | 2-1-2 | 2:30 | n.v.t. |  |
| 5. | Knee grab liggend met endorotatie | 2 x 10 (5 – 5) | - | 20” | 1-2-1 | 2:00 | n.v.t. |  |
| 6. | Hip flexor lizard | 2 x 10 (5 – 5) | - | - | 1-2-1 | 2:00 | n.v.t. |  |
| 7. | Swissball plank | 3 x 35 sec | - | 20” | - | 2:30 | Vanuit knie |  |
| 8. | Side plank voet op bosu | 2 x 20 sec | - | 10” | - | 2:00 | n.v.t. |  |
| 9. | Swissball pelvic lift | 3 x 10 | - | 20” | 1-2-1 | 3:00 | Bal dichterbij |  |
| 10. | Dynamische reverse plank \*e.v.t. weighted | 2 x 10 | 5kg | 20” | 1-2-1 | 2:00 | Bodyweight |  |
| 11. | Plank hoog – voeten op swissball side tap | 2 x 10 (5 – 5) | - | 20” | 1-1-1 | 2:00 | Zonder swissball |  |
| Totale duur: | | | | | | 20 Min. | | |

# **Les zes:**

In les zes wordt er teruggekoppeld aan het gebruik van instabiele vlakken daarnaast worden herhalingen en duur van de oefeningen verhoogd. Waar het niet mogelijk is wordt er bij de omvang van training vijf gebleven.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Les zes: terugkoppeling eerste keer met instabiele vlakken + duur verhogen | | | | | | | | |
|  | **Oefening** | **Herhalingen** | KG | Rust | TUT | Tijdsduur | Differentiatie | Aantekeningen |
| 1. | Introductie les vijf |  |  |  |  | 1:00 |  |  |
| 2. | Bekken kantelen vanuit squat 90 graden | 1 x 5 – 10 |  |  |  | 1:00 | Halve squat |  |
| 3. | Bekkenshift liggend | 2 x 10 (5 – 5) | - | 20” | 1-1-1 | 1:40 | n.v.t. |  |
| 4. | Winshield wipers met benen recht | 2 x 10 (5 – 5) | - | 20” | 2-1-2 | 2:30 | Gebogen knie |  |
| 5. | Knee grab liggend met endorotatie | 2 x 10 (5 – 5) | - | 20” | 1-2-1 | 2:00 | n.v.t. |  |
| 6. | Hip flexor lizard | 2 x 10 (5 – 5) | - | - | 1-2-1 | 2:00 | n.v.t. |  |
| 7. | Swissball plank | 3 x 40 sec | - | 20” | - | 3:00 | Vanuit knie |  |
| 8. | Side plank voet op bosu | 2 x 30 sec | - | 10” | - | 2:00 | n.v.t. |  |
| 9. | Swissball pelvic lift | 3 x 12 | - | 20” | 1-2-1 | 3:00 | Bal dichterbij |  |
| 10. | Dynamische reverse plank \*e.v.t. weighted | 2 x 12 | 5kg | 20” | 1-2-1 | 2:00 | Bodyweight |  |
| 11. | Plank hoog – voeten op swissball side tap | 2 x 12 (6 – 6) | - | 20” | 1-1-1 | 2:00 | Zonder swissball |  |
| Totale duur: | | | | | | 20 min. | | |

# **Les zeven:**

Het niveau wordt in de acht weken opgevoerd tot het niveau waar de rompstabiliteit in de testen verbeterd wordt. In week één, vier en acht wordt er getest aan de hand van een maximale planktest om zo progressie meetbaar te maken. In de één na laatste training worden moeilijke oefeningen uitgevoerd voor het eerst met een relatief lage omvang.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Les zeven: expert core stability oefeningen | | | | | | | | |
|  | **Oefening** | **Herhalingen** | KG | Rust | TUT | Tijdsduur | Differentiatie | Aantekeningen |
| 1. | Introductie les zes |  |  |  |  | 1:00 |  |  |
| 2. | Bekken kantelen vanuit squat 90 graden | 1 x 5 – 10 |  |  |  | 1:00 | Vanuit halve squat |  |
| 3. | Bekkenshift liggend | 2 x 10 (5 – 5) | - | 20” | 1-1-1 | 1:40 | n.v.t. |  |
| 4. | Winshield wipers met benen recht | 2 x 10 (5 – 5) | - | 20” | 2-1-2 | 2:30 | Gebogen knie |  |
| 5. | Knee grab liggend met endorotatie | 2 x 10 (5 – 5) | - | 20” | 1-2-1 | 2:00 | n.v.t. |  |
| 6. | Hip flexor lizard | 2 x 10 (5 – 5) | - | - | 1-2-1 | 2:00 | n.v.t. |  |
| 7. | Plank hoog – arm uitstrekken | 2 x 10 (5 – 5) | - | 20” | 1-2-1 | 2:00 | Plank side tap |  |
| 8. | Side plank hip dip voet op bosu | 2 x 10 (5 – 5) | - | Geen | 2-0-1 | 2:00 | Side plank hold op bosu |  |
| 9. | Swissball pelvic lift – armen hoog | 3 x 10 | - | 20” | 2-2-1 | 2:00 | Armen laag |  |
| 10. | Reverse crunch – voeten op handdoek | 2 x 10 | - | 20” | 2-0-1 | 2:00 | Mountainclimber om en om |  |
| 11. | Swissball leg curl | 2 x 6 | - | 20” | 2-0-2 | 2:00 | HH minderen. |  |
| Totale duur: | | | | | | 20 min | | |

# **Les acht:**

In les acht wordt de relatief lage omvang van les zeven vergroot en wordt er voor het laatst een test afgenomen tijdens dit lesplan. De laatste test moet gaan uitblijken wat de persoonlijke progressie over de afgelopen acht weken zal zijn.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Les acht: expert core stability oefeningen/ planktest en weergeven progressie | | | | | | | | |
|  | **Oefening** | **Herhalingen** | KG | Rust | TUT | Tijdsduur | Differentiatie | Aantekeningen |
| 1. | Introductie les zes |  |  |  |  | 1:00 |  |  |
| 2. | Bekken kantelen vanuit squat 90 graden | 1 x 5 – 10 |  |  |  | 1:00 | Vanuit halve squat |  |
| 3. | Bekkenshift liggend | 2 x 10 (5 – 5) | - | 20” | 1-1-1 | 1:40 | n.v.t. |  |
| 4. | Winshield wipers met benen recht | 2 x 10 (5 – 5) | - | 20” | 2-1-2 | 2:30 | Gebogen knie |  |
| 5. | Knee grab liggend met endorotatie | 2 x 10 (5 – 5) | - | 20” | 1-2-1 | 2:00 | n.v.t. |  |
| 6. | Hip flexor lizard | 2 x 10 (5 – 5) | - | - | 1-2-1 | 2:00 | n.v.t. |  |
| 7. | Plank hoog – arm uitstrekken | 2 x 10 (5 – 5) | - | 20” | 1-2-1 | 2:00 | Plank side tap |  |
| 8. | Side plank hip dip voet op bosu | 2 x 10 (5 – 5) | - | Geen | 2-0-1 | 2:00 | Side plank hold op bosu |  |
| 9. | Swissball pelvic lift – armen hoog | 3 x 10 | - | 20” | 2-2-1 | 2:00 | Armen laag |  |
| 10. | Reverse crunch – voeten op handdoek | 2 x 10 | - | 20” | 2-0-1 | 2:00 | Mountainclimber om en om |  |
| 11. | Swissball leg curl | 2 x 6 | - | 20” | 2-0-2 | 2:00 | HH minderen. |  |
| Totale duur: | | | | | | 20 min. | | |

# Hoofdstuk 5. Bijlagen

# 5.1 Ingevulde vragenlijsten doelgroep analyse:

|  |  |
| --- | --- |
| **Interview doelgroep analyse** | |
| Wat is uw leeftijd? | 46 |
| Hoe vaak per week sport u matig intensief? En hoelang? (**B**RAVO) | Probeer elke dag in de pauze te wandelen en toch wat aan mijn beweging te komen. |
| Hoe vaak per week sport u intensief? En hoelang? (**B**RAVO) | 1 á 2 maal per week. Dit hangt een beetje van mijn werkweek af. De duur |
| Rookt u? (B**R**AVO) | Nee. |
| Bent u bewust van wat u eet? Eet u aan de hand van uw bewustzijn gezond? (BRA**V**O) | Ik probeer door de week goed op mijn eten te letten en daarbij 6/8 maaltijden op een dag te eten. Daarnaast hanteer ik de schijf van vijf. |
| Snackt u veel en of vertoont u veel snackgedrag? (BRA**V**O) | Bij vervaling op de werkvloer. |
| Ervaart u veel stress? **(**BRAV**O**) | Het ligt aan de periode. Rond periodes van deadlines zeker. |
| Is sport voor u een uitlaatklep die zorgt voor ontspanning? **(**BRAV**O**) | Dat is het zeker vooral na een drukke dag/week. |
| Hoe zou u uw kracht omschrijven? Slecht – matig – normaal – goed | Normaal |
| Hoe zou u uw leningheid omschrijven? Slecht – matig – normaal – goed | Matig |
| Hoe zou u uw uithoudingsvermogen omschrijven? Slecht – matig – normaal – goed | Matig |
| Hoe zou u uw snelheid omschrijven? Slecht – matig – normaal – goed | Normaal |
| Hoe zou u uw coördinatie omschrijven? Slecht – matig – normaal – goed | Normaal |

|  |  |
| --- | --- |
| **Observatielijst doelgroep analyse (Tijdens bootcamp SGC)** | |
| Hoe is de verhouding man/vrouw? | 85/15% |
| Hoe is de kracht van de doelgroep? (bijv. push-ups, squats, pull-up en of walking lunge) | Push-up kan niet meerdere malen uitgevoerd worden. Een air squat kan worden uitgevoerd, maar hebben niet allemaal beschikking over volledig R.O.M. |
| Hoe is de lenigheid van de doelgroep? (Sit-and reach test) | Normaal. De meeste bewegingen kunnen uitgevoerd worden. Echter is niet elke squat volledig en mist er mobiliteit in: m. biceps femoris, m. semimembranosus, m. semitondisus, m. gluteus maximus en m. gluteus medius. |
| Hoe is het uithoudingsvermogen van de doelgroep? | De groep heeft moeite lange duurinspanning, daarnaast heeft de groep moeite met intensieve interval. |
| Beschikt de doelgroep over de juiste mate snelheid? | Snelheid kan genoteerd worden als normaal. Normale versnellingen kunnen de groep goed uitvoeren. |
| Hoe sterk is de doelgroep coördinatief? | Alle overhead oefeningen worden als lastig ervaren. Eerst is werken aan de basis al genoeg. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Vragenlijst doelgroep analyse** | |
| Wat is uw leeftijd? | 52 |
| Hoe vaak per week sport u matig intensief? En hoelang? (**B**RAVO) | 2 maal per week een wandeling van 30 minuten. |
| Hoe vaak per week sport u intensief? En hoelang? (**B**RAVO) | 1 maal per week een uur. |
| Rookt u? (B**R**AVO) | Ja |
| Bent u bewust van wat u eet? Eet u aan de hand van uw bewustzijn gezond? (BRA**V**O) | Ik probeer gezond te eten, maar dit lukt mij niet altijd. Dit ligt ook aan het drinken. |
| Snackt u veel en of vertoont u veel snackgedrag? (BRA**V**O) | Als tussendoortje probeer ik fruit, maar dit lukt mij niet altijd als ik op mijn werk zit. |
| Ervaart u veel stress? **(**BRAV**O**) |  |
| Is sport voor u een uitlaatklep die zorgt voor ontspanning? **(**BRAV**O**) | Ja dat is het zeker. Even alles loslaten en simpelweg mijn hoofd leeg maken. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Vragenlijst doelgroep analyse** | |
| Wat is uw leeftijd? | 37 |
| Hoe vaak per week sport u matig intensief? En hoelang? (**B**RAVO) | 3 maal per week. Fietsen van het werk naar huis. |
| Hoe vaak per week sport u intensief? En hoelang? (**B**RAVO) | 3 á 4 maal per week. Een splitschema in de plaatselijke sportschool |
| Rookt u? (B**R**AVO) | Nee. |
| Bent u bewust van wat u eet? Eet u aan de hand van uw bewustzijn gezond? (BRA**V**O) | Ja ik probeer er bewust mee om te gaan. Ik let op wat ik eet en probeer ongezonde frisdranken en koekjes en dergelijke te mijden. |
| Snackt u veel en of vertoont u veel snackgedrag? (BRA**V**O) | Bij verveling kan dit wel gebeuren. |
| Ervaart u veel stress? **(**BRAV**O**) | Regelmatig, het halen van deadlines en dergelijke spelen hier wel een rol in. |
| Is sport voor u een uitlaatklep die zorgt voor ontspanning? **(**BRAV**O**) | Dat is het zeker. In de sportschool kan ik lekker even alles kwijt. |

# 5.2 Literatuurlijst

IHRSA. (2016, januari 1). *fitnessbranche kan groeien door innovaties*. Opgehaald van www.allesoversport.nl: https://www.allesoversport.nl/artikel/fitnessbranche-kan-groeien-door-innovaties/

Katinka900. (2017, januari 1). *Een zittend beroep dan haal je de beweegnorm moeilijk*. Opgehaald van www.mens-en-gezondheid.infonu.nl: https://mens-en-gezondheid.infonu.nl/lifestyle/179994-een-zittend-beroep-dan-haal-je-de-beweegnorm-moeilijk.html

Kenniscentrum Sport A. (2017, januari 1). *bedrijfssport*. Opgehaald van www.kenniscentrumsport.nl: https://www.kenniscentrumsport.nl/sportinterventies-en-beweeginterventies/interventie/bedrijfssport/

Kenniscentrum Sport B. (2017, januari 1). *Business Yoga*. Opgehaald van www.kenniscentrumsport.nl: https://www.kenniscentrumsport.nl/sportinterventies-en-beweeginterventies/interventie/business-yoga/

Optimalegezondheid.com. (2017, januari 1). *gezondheidsrisicos van zittend werken*. Opgehaald van www.optimalegezondheid.com: https://www.optimalegezondheid.com/gezondheidsrisicos-van-zittend-werken/#3

Peter-Jan Mol. (2015, juli 28). *het risico van zitten*. Opgehaald van www.arbeidsveiligheid.net: https://www.arbeidsveiligheid.net/veiligheidsartikelen/het-risico-van-zitten

Peter-Jan Mol A. (2016, januari 1). *Caparis in beweging van bedrijfsfitness tot compleet beweegprogramma*. Opgehaald van www.kenniscentrumsport.nl: https://www.kenniscentrumsport.nl/publicatie/?caparis-in-beweging-van-bedrijfsfitness-tot-compleet-beweegprogramma&kb\_id=16849&kb\_q=zitten

Rubriek.nl. (2015, januari 1). *je metabolisme verhogen doe je zo*. Opgehaald van www.rubriek.nl: https://rubriek.nl/gezond/je-metabolisme-verhogen-doe-je-zo

werken20. (2017, juni 17). *sector werkt aan man-vrouw verhouding*. Opgehaald van www.werken20.nl: http://www.werken20.nl/nieuws-over-nieuwe-werken/organisatie-bedrijf/39214/ict-sector-werkt-aan-man-vrouwverhouding/