

EEN PIEPER?
LANG ZO GEK
NOG NIET

VOORBEREIDING SPORTTEST

SAMEN ZIJN WIJ

BRANDWEER  TWENTE

WOORD VOORAF

Als vrijwilliger heb je fysiek en mentaal zwaar werk, zeker niet geheel zonder risico. Je moet in extreme omstandigheden goed kunnen functioneren. Daar moeten slachtoffers en collega's op kunnen vertrouwen. Daarom word je hierop getraind en met regelmaat getest. Fit zijn is in ons werk van cruciaal belang. Daarom onderga je een sporttest tijdens de selectiedag.

Het resultaat van deze test geeft een indruk over je fysieke gesteldheid op dat moment.

Het advies om goed voorbereid de fysieke test te ondergaan zie je op pagina 3.

Fysieke trainingen vind je op pagina 4 en 5.



**EEN PIEPER?
LANG ZO GEK
NOG NIET**



ADVIES VOORBEREIDING SPORTTEST

Voorafgaand van het trainen van onderstaande oefeningen is het verstandig om het lichaam op te warmen. Bijvoorbeeld door vijf minuten rustig (8 km per uur) hard te lopen.

Let goed op de uitvoering om blessures te voorkomen.

Om deze oefeningen goed te kunnen volhouden is het belangrijk om het uithoudingsvermogen (het langer volhouden van de oefeningen) te verbeteren. Als je de volgende oefeningen op pagina 4 en 5 achter elkaar kunt volhouden is je kans op het behalen van de fitheid test groter.

Tijdens de fysieke test loop je op een traplopmachine. Indien mogelijk oefen je dit bij de sportschool, zo kun je al vast een traplopmachine ervaren. Anders kun je dit bijvoorbeeld in een flatgebouw oefenen, waarbij je 100 treden naar boven loopt. Ook kun je dit thuis oefen op de trap (15 treden), door 7 keer naar boven en beneden te lopen. Gaat dit goed? Neem dan 2 tassen met 4 gevulde flessen water mee.

'We zoeken geen superhelden of krachtpatsers, maar om te kunnen solliciteren vragen we wel wat van jou.'

FYSIEKE TRAINING

Bear crawl

Loop als een beer. Met handen en voeten op de grond vijf stappen naar voren en vijf stappen achteruit.



Advies

3 x 20 stappen herhalen

1 minuut rust tussen de oefeningen.

Russian twist

Vanuit een zittende positie ga je met je handen links en rechts de grond aan tikken. Je kunt het ook proberen met de voeten van de vloer.

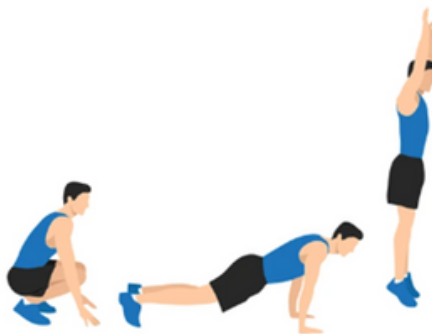


2 x 20 herhalingen

1 minuut rust tussen de oefeningen.

Burpee

Vanuit een zittende positie ga je met je handen links en rechts de grond aan tikken. Je kunt het ook proberen met de voeten van de vloer.



2 x 20 herhalingen

1 minuut rust tussen de oefeningen.

Jump lunges

Vanuit lunge positie omhoog springen en dan weer lunge maar andere been voor.



2x 20 herhalingen (zowel links als rechts)

1 minuut rust tussen de oefeningen.

FYSIEKE TRAINING

Bicep curl

Doe enkele gevulde flessen in twee tassen en breng de tassen om en om naar de borst.



Advies

2 x 20 herhalingen (zowel links als rechts)

1 minuut rust tussen de oefeningen.

Sumo squat

Ga in een hurkstand (squat) staan, knieën in 90 graden. Stap met het linkerbeen opzij en maak vervolgens een squat. Dan terug en een opzij met het rechterbeen.



2 x 15 herhalingen

1 minuut rust tussen de oefeningen.

Push up gehoekt

Ga in een ligsteun gehoekt staan en maak een push up.



2 x 10 herhalingen

1 minuut rust tussen de oefeningen



brandweertwente.nl

De uitgave Informatiebrochure is uitsluitend algemene informatiedoeleinden. Ondanks de constante zorg en aandacht die er besteed is om de informatie in deze brochure zo nauwkeurig en volledig mogelijk weer te geven, kunnen er geen rechten aan worden ontleend. Vragen of opmerkingen over de inhoud?

Mail dit naar communicatie@brandweertwente.nl

Brandweer Twente is onderdeel van Veiligheidsregio Twente.



SAMEN ZIJN WIJ

BRANDWEER  TWENTE